



**You have downloaded a document from
RE-BUS
repository of the University of Silesia in Katowice**

Title: Doświadczenie lęku egzystencjalnego jako sytuacja wyboru

Author: Marek Wójtowicz

Citation style: Wójtowicz Marek. (2005). Doświadczenie lęku egzystencjalnego jako sytuacja wyboru. Katowice : Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego



Uznanie autorstwa - Użycie niekomercyjne - Bez utworów zależnych Polska - Licencja ta zezwala na rozpowszechnianie, przedstawianie i wykonywanie utworu jedynie w celach niekomercyjnych oraz pod warunkiem zachowania go w oryginalnej postaci (nie tworzenia utworów zależnych).



UNIWERSYTET ŚLĄSKI
W KATOWICACH



Biblioteka
Uniwersytetu Śląskiego



Ministerstwo Nauki
i Szkolnictwa Wyższego

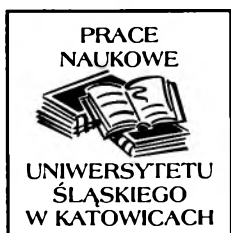
Marek Wójtowicz

Doświadczenie
lęku egzystencjalnego
jako sytuacja wyboru



Wydawnictwo
Uniwersytetu Śląskiego
Katowice 2005

Doświadczenie lęku egzystencjalnego
jako sytuacja wyboru



NR 2337

Marek Wójtowicz

Doświadczenie lęku egzystencjalnego jako sytuacja wyboru

Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego



Katowice 2005

Redaktor serii: Studia i Materiały Wydziału Teologicznego
ks. Jan Górski

Recenzent
ks. Józef Król

Drży we mnie moje serce
i ogarnia mnie lęk śmiertelny.
Przychodzą na mnie strach i drżenie
i przerażenie mną owłada.
I mówię sobie: gdybym miał skrzydła jak gołąb,
to bym uleciał i spoczął –
oto bym uszedł daleko,
zamieszkał na pustyń.

Psalm 55, 5–8

Dreszcz trwogi to najlepsza część człowieka.
Tak cenna, że świat mu każe za to drogo płacić.
I dreszczem przepełniony, odczuwa człowiek
niesamowitość świata.

Goethe *Faust*

Wstęp

W pracy tej poruszam zagadnienie, którego różne aspekty należą do obszarów zainteresowań wielu dziedzin wiedzy. Analizować zjawisko lęku można bowiem w ramach takich dyscyplin naukowych, jak biologia, psychologia, socjologia, etnologia, antropologia filozoficzna, etyka czy religioznawstwo. Każda z nich w swoisty dla siebie sposób definiuje lęk jako przedmiot poznania, by następnie posługiwać się zasadniczo odrębnymi metodami badań. Wydaje się, że współcześnie, zwłaszcza w humanistyce, nie ma sensownej alternatywnej propozycji dla takiego właśnie, opartego na mnogości wzajemnie odizolowanych od siebie perspektyw modelu nauki. Co gorsza, być może trzeba się pogodzić z utratą nadziei na osiągnięcie adekwatnej, z konieczności holistycznej wiedzy o wielu problemach żywotnie człowieka interesujących. W każdym razie faktem jest, iż w dalszym ciągu nie dysponujemy jakąś jedną, całkowicie koherentną i jednocześnie wielowymiarową (nie redukcjonistyczną) teorią lęku.

Dwie perspektywy: psychologiczna i filozoficzna zdecydowanie w niniejszej pracy dominują i jest po temu kilka istotnych powodów. Po pierwsze, wydają się one najbardziej fundamentalne dla rozumienia przeżycia lęku. Źródłowo ujawnia się on wszakże właśnie w sferze psychicznej¹, natomiast antropologia filozoficzna pozwala wpisać fenomen lęku w określoną formę ogólnego namysłu nad człowiekiem. Po wtóre, analizie w głównej mierze poddana została ta odmiana lęku, jaką jest lęk egzystencjalny, a jego wyspecyfikowanie nastąpiło na gruncie refleksji filozoficznej. Egzystencjalny nurt myślenia o człowie-

¹ Dla porządku trzeba jednak wspomnieć o teorii Jamesa-Langego, zgodnie z którą wszystkie emocje mają swój początek w określonych zmianach fizjologicznych, co nakazywałoby uznać pierwszeństwo aspektów biologicznych nad psychicznymi w badaniu lęku.

ku sięga epoki starożytnej². Spośród innych nauk społecznych najsilniejszy oddźwięk idee te znalazły w licznych teoriach psychologicznych, które bywają nawet wspólnie grupowane jako kierunek humanistyczno-egzystencjalny. Po trzecie wreszcie, szczególnie nacisk położyłem na analizę wyborów, jakie niesie z sobą doświadczenie lęku egzystencjalnego, a oznacza to podjęcie, z jednej strony, zagadnień typowo etycznych, z drugiej zaś – charakterystycznych dla psychologicznych teorii motywacji i procesów decyzyjnych.

Jądrym pracy jest prezentacja i interpretacja antropologicznej myśli trzech wybitnych postaci humanistyki XX wieku: Paula Tillicha, Viktora Emila Frankla i Kazimierza Dąbrowskiego. Warto w tym miejscu przybliżyć ich sylwetki i przypomnieć główne idee, dzięki którym trwale wpisali się w całokształt współczesnej refleksji nad człowiekiem.

Przedstawiając osobę Paula Tillicha (1886–1965), trzeba zaznaczyć, że był zarówno filozofem, jak i – być może nawet w większym stopniu – pastorem i teologiem protestanckim. Urodzony w Niemczech, po dojściu Hitlera do władzy wyemigrował do Stanów Zjednoczonych, gdzie wykładał na najbardziej renomowanych uczelniach. Tworzył głównie w języku angielskim, a za najważniejsze jego dzieła uznaje się: *Systematic Theology*, *The Protestant Era*, *Theology of Culture*, *History of Christian Thought*. Czekają one dopiero na przekład na język polski, gdyż dotychczas w naszym kraju wydano jedynie pozycje „drobniejsze”: *Dynamika wiary*, *Męstwo bycia*, *Pytanie o Nieuwarunkowane*, *Prawda jest w głębi*, *Rzeczywistość Objawienia*, *Rzeczywistość Chrystusa*. *Nowy Byt*³.

Zwykle zalicza się Tillicha do grupy filozofów egzystencjalnych i nie bez racji, choćby z powodu silnego wpływu na jego twórczość dzieł Sørensa Kierkegaarda i Martina Heideggera. Zasadniczo jednak Tillich poruszał się nie tyle w przestrzeni filozoficznej, ile religijno-filozoficznej. Dążył do syntezy teologii i filozofii – pomimo niezaprzeczalnie istotnych różnic pomiędzy nimi. „Filozofia i teologia pytają o byt. Pytają jednak z różnych perspektyw. Filozofia zajmuje się strukturą bytu samego w sobie, zaś teologia znaczeniem bytu dla nas. Z tej różnicy wyłaniają się tendencje zbieżne i rozbieżne w relacji teologii do filozofii”⁴. Niejednokrotnie myśl Tillicha określa się jako teolo-

² Zalicza się zwykle do niego dokonania Sokratesa, Platona, św. Augustyna, Blaise’a Pascala, Sørensa Kierkegaarda i egzystencjalistów dwudziestowiecznych – por. W. Tatarkiewicz: *Historia filozofii*. T. 3. Warszawa 2001, s. 348, ale można też listę tę znacznie poszerzyć, np. o biblijnego Koheleta, Artura Schopenhauera czy Friedricha Nietzschego.

³ Dwa ostatnie dzieła to fragmenty *Systematic Theology*.

⁴ P. Tillich: *Systematic Theology*. Vol. 1. Chicago 1953, s. 22.

gię filozoficzną lub ontologiczną. Za najbardziej doniosłe w jego twórczości trzeba uznać koncepcję Boga jako Nieuwarunkowanego, analizę symboliki religijnej, a także krytykę dwudziestowiecznej formacji kulturowej świata zachodniego. Jeśli nawet konkretne rozstrzygnięcia nie zostały powszechnie zaakceptowane, to już choćby samo wprowadzenie do słownika teologicznego i filozoficznego tak nośnych pojęć, jak *zasada protestancka*, *męstwo bycia* czy *troska ostateczna*, bezspornie wpisuje Tillicha, obok Karla Bartha, Rudolfa Bultmanna i Dietricha Bonhoeffera, w poczet klasyków współczesnej myśli protestanckiej.

Viktor Emil Frankl (1905–1997) był z wykształcenia lekarzem, specjalistą w dziedzinie psychiatrii i neurologii. Przez większość swojego długiego życia niósł pomoc osobom zaburzonym psychicznie oraz prowadził badania naukowe w zakresie nauk medycznych, co zaowocowało habilitacją, a następnie nominacją na profesora wydziału medycznego Uniwersytetu Wiedeńskiego. Największe uznanie przyniosły mu jednak osiągnięcia na polu psychoterapii. Frankla nazywa się twórcą Trzeciej Wiedeńskiej Szkoły Psychoterapii, stawiając go obok takich koryfeuszy psychologii, jak Sigmund Freud i Alfred Adler. Logoterapia, opracowana przez Frankla oryginalna metoda pomocy osobom z różnego typu problemami psychologicznymi, wciąż wzbudza zainteresowanie zarówno praktyków, jak i teoretyków.

Jednak Frankl był również filozofem. Świadczy o tym nie tyle uzyskany w 1949 roku doktorat, ile jakość analiz zawartych w jego dziełach. Sposób przedstawienia zagadnień najbardziej podstawowych daleko wybiega bowiem poza typowe dla podręczników psychoterapii symplifikacje. Frankl wpierw *explicite* przedstawia określoną koncepcję człowieka⁵, aby dopiero na jej bazie zaproponować diagnozę zaburzeń psychologicznych i metodę ich korekcji.

Warto podkreślić związki łączące Frankla z Polską. Podczas pobytów w naszym kraju wygłaszał referaty, w których prezentował swoje rozumienie człowieka i istoty psychoterapii. Szczególnie silnie oddziałał na grupę psychologów Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego, którzy – zwłaszcza Kazimierz Popielski i Marian Wolicki – nie tylko spopularyzowali logoteorię i logoterapię, lecz także wzbogacili je o nowe, bez wątpienia godne uwagi aspekty. Zainteresowanie dorobkiem Frankla stale w Polsce rośnie, bo tak chyba należy odczytać fakt wydawania kolejnych monografii, w różnych środowiskach nauko-

⁵ Ten teoretyczny aspekt myśli Frankla nazywa się niekiedy *logoteorią*; por. K. Popielski: „Wymiar ludzki” – znaczące odkrycie współczesnej psychologii. W: *Człowiek – pytanie otwarte*. Red. K. Popielski. Lublin 1987, s. 22.

wych, podejmujących badania nad myślą austriackiego uczonego. Jest to prawdopodobnie wyraz zapotrzebowania na takie perspektywy ujmowania człowieka i jego problemów wewnętrznych, które wykraczają poza jednostronność typowych stanowisk psychiatrycznych i psychologicznych.

Twórczość Kazimierza Dąbrowskiego (1902–1980) należy zaliczyć do najbardziej oryginalnych osiągnięć polskiej humanistyki. Z wykształcenia psychiatra, filozof, psycholog i pedagog, poruszył w swoich pracach wiele różnorodnych zagadnień. Głównym polem naukowych zainteresowań Dąbrowskiego była jednak higiena psychiczna – nowa dziedzina wiedzy, której w Polsce stał się prekursorem i popularyzatorem. I choć obecnie problemy zdrowia psychicznego znów uległy parcelacji, by ponownie wejść w zakres wielu dyscyplin humanistycznych, to pozostała niezwykle ciekawa koncepcja rozwoju człowieka, która stanowi ukoronowanie teoretycznej myśli Dąbrowskiego. Pozostały także trudne do przecenienia owoce jego społecznej działalności, by wspomnieć choćby dziesięciolecie funkcjonowania sieci poradni zdrowia psychicznego⁶, które organizował oraz wspierał swoją wiedzą i doświadczeniem klinicznym.

Trzeba zauważyć, że myśl Dąbrowskiego nie zyskała w naszym kraju należnego jej uznania ani wśród przedstawicieli głównego nurtu polskiej psychologii, jednostronnie ukierunkowanych na orientację kognitywną, ani wśród psychiatrów. W konsekwencji, pomimo iż koncepcja dezintegracji pozytywnej znalazła silny oddźwięk w światowej literaturze naukowej⁷, w zasadzie po dziś dzień nie rozwinięto jej twórczo, choć sam Dąbrowski wielokrotnie wskazywał na konieczność dalszej weryfikacji poszczególnych tez i kontynuowania dzieła, które jedynie rozpoczął.

Konstrukcja pracy jest trzyczęściowa. Celem pierwszego rozdziału jest wyeksplikowanie sposobów możliwego rozumienia pojęcia *lęk*. Jest ono bowiem używane w różnych kontekstach, które nadają mu odmienne znaczenia. Analiza lęku, który wiąże się ze świadomością problemów egzystencjalnych, zostaje więc poprzedzona ukazaniem znaczenia, jakie ma on w mowie potocznej i w psychologii. Wybór teorii

⁶ Należy ubolewać nad faktem, iż pokłosem realizowanych od kilku lat reform służby zdrowia stała się likwidacja sporej ich części.

⁷ Cytuje Dąbrowskiego np. wybitny przedstawiciel psychologii humanistycznej, Abraham Maslow, w swoim najbardziej znanym dziele; por. A. Maslow: *Motywacja i osobowość*. Przeł. P. Sawicka. Warszawa 1990.

Freuda i Horney oraz Kierkegaarda i Heideggera podyktowany był troską o wskazanie możliwie najbardziej reprezentatywnych stanowisk, odpowiednio psychologii i filozofii egzystencjalnej, dotyczących lęku. Staralem się uwypuklić zarówno elementy wspólne, jak i swoistość każdego z opisywanych sposobów rozumienia tej centralnej dla pracy kategorii.

W rozdziale drugim kolejno prezentuję poglądy Tillicha, Frankla i Dąbrowskiego dotyczące zagadnień egzystencjalnych. Zgodnie z przyjętym schematem, analiza obejmuje wprawdzie treści najbardziej ogólne, bo ukazujące istotne aspekty bycia człowiekiem. Dopiero bowiem w kontekście jasno określonych rozstrzygnięć antropologicznych można zrozumieć, jakie znaczenie dla jednostki ma doświadczenie lęku. W każdej z opisywanych koncepcji zajmuje ono istotne miejsce. Co prawda, *lęk egzystencjalny* jest pojęciem wyraźnie wyróżnionym jedynie w myśli Tillicha, ale u Frankla i Dąbrowskiego znajduje swoje odpowiedniki w nazwach *cierpienie* i *dezintegracja*, chociaż ich zakres jest oczywiście szerszy.

Kształt prowadzonych rozważań został uwarunkowany zasadniczymi celami niniejszej pracy. Pierwszym z nich jest uchwycenie istoty przeżycia lęku egzystencjalnego, drugim zaś – ukazanie jego skutków dla życia ludzkiego. Doświadczenie to stawia bowiem człowieka w sytuacji wyboru, zmusza, by w jakiś sposób odniósł się on do problemów, jakie ujawnia mu egzystencja. Siłą rzeczy, nasuwa się w tym miejscu kluczowe dla filozofii praktycznej pytanie o wybór właściwy, autentyczny.

Zamiar realizacji owego drugiego celu w głównej mierze zaważył na wyborze koncepcji Tillicha, Frankla i Dąbrowskiego na potrzeby prowadzonych tu badań. Studiując dzieła tychże, można odnieść wrażenie, iż praca myślowa jest dla nich jedynie pochodną rzeczywistych, uwikłanych w konkretność problemów. Satysfakcja poznawcza towarzysząca tropieniu prawdy zdaje się pozostawać w cieniu przemożnej chęci bezpośredniej aplikacji analizowanych treści do celów pomocy potrzebującemu człowiekowi. Tillich ma tu na uwadze przede wszystkim sferę religijną, Frankl – duchową, z kolei Dąbrowski – psychologiczną. Innymi słowy, dalecy są oni od spekulacji czysto teoretycznych na rzecz preferowania wiedzy, która, w stosunkowo bezpośredni sposób, może wiązać się z działaniami praktycznymi.

Dlatego też zapytywanie o istotę lęku niemal natychmiast przybiera postać pytania o właściwą wobec niego postawę. Wszyscy wspomniani myśliciele nie uchylają się od sądów wartościujących, jak gdyby nie mogli ograniczyć się, zgodnie ze standardami scjentyistycznej metodologii, jedynie do bezstronnego opisu badanych zjawisk. Ponieważ

jednak gra toczy się o stawkę najwyższą (życie wieczne, szczęście, doskonałość, samoaktualizacja człowieka), więc niemal nieetyczne byłoby skrywanie się za parawanem obiektywności, ścisłości, restrykcyjności i innych tego typu kryteriów, których wypełnienia wymaga się od wiedzy naukowej.

Ostatni, trzeci rozdział zawiera próbę sformułowania, na podstawie wcześniejszych analiz, jednolitej koncepcji istoty doświadczenia lęku egzystencjalnego oraz ukazuje alternatywne względem siebie możliwości wyboru z tym przeżyciem związane. Wnioski te wydają się ważne dla wielu sfer aktywności ludzkiej. Ostatnie fragmenty mają dowiedzieć, że tezy przedstawione w pracy można potraktować nie tylko jako refleksję nad teoretycznymi podstawami obecnej psychoterapii, ale też i przełożyć je na określone działania w zakresie pomocy psychologicznej.

Krytyczna analiza tekstów jest zasadniczą metodą zastosowaną w niniejszej monografii. Całość pracy ma za podstawę istotnie zmodyfikowaną rozprawę doktorską, którą obroniłem na Wydziale Nauk Społecznych Uniwersytetu Śląskiego w roku 2002. O kształcie wielu przedstawionych w niej rozstrzygnięć z pewnością zdecydowały także moje osobiste doświadczenia zdobyte w pracy zawodowej psychoterapeuty, a zwłaszcza kilkuletnia praktyka w Ośrodku Terapii Uzależnienia w Katowicach.

Na zakończenie tych wstępnych uwag chciałbym podziękować Pani prof. dr hab. Halinie Promieńskiej, promotorowi dysertacji doktorskiej, za nieustannie okazywaną mi cierpliwość oraz cenne wskazówki i uwagi udzielane w całym toku pisania pracy. Nie mniejsza wdzięczność należy się także mojej żonie Annie za wielkoduszność, bez której niniejsza monografia nigdy nie doczekałaby się realizacji.

Rozdział I *Lęk* jako kategoria wielowymiarowa

Potoczny sposób rozumienia lęku

Lęk zaliczyć należy do grupy pojęć silnie ugruntowanych zarówno w mowie potocznej, jak i w – nawet tej najbardziej specjalistycznej – terminologii naukowej. Bez wątpienia, sytuacja ta wymaga wyeksplikowania istniejących znaczeń i dokonania niezbędnych uściśleń. W słownikowej definicji podkreśla się związek lęku z emocjonalnością: „lęk – przykry, intensywnie odczuwany stan złego samopoczucia, wywołany wrażeniem zagrożenia, wobec którego człowiek czuje się bezsilny albo bezbronny”¹. Chodzi więc o subiektywne odczucie rodzące się w sytuacji, która wiąże się z pewnego rodzaju niebezpieczeństwem. Jest to w życiu człowieka doznanie na tyle powszechne, że w języku potocznym opisuje je, obok słowa *lęk*, wiele innych określeń.

Pojęciem najbliższym *lękowi* jest – jak się wydaje – *strach*. Obu tych nazw używa się zwykle zamiennie, mimo iż w psychologii, a zwłaszcza na gruncie teorii psychoanalitycznych, dokonano wyraźnego rozdzielenia ich zakresów. Tym niemniej, nawet w potocznej mowie znajdziemy pewne różnice znaczeniowe. Strach jest odczuciem bardziej uniwersalnym, tj. wspólnym dla większej liczby przeżywających daną sytuację podmiotów. Wyraża się to choćby funkcjonowaniem w obrębie języka wielu wyrazów pochodnych od pojęcia *strach* (np. *straszak*, *postrach*, *strachy*), a oznaczających przedmioty obiektywnie wywołujące poczucie zagrożenia. Zdecydowanie częściej mówi się też o strachu w odniesieniu do reakcji psychicznych zwierząt, niejako zastrzegając posługiwanie się słowem *lęk* dla opisu emocjonalności człowieka.

¹ *Praktyczny słownik współczesnej polszczyzny*. Red. H. Zgórkowa. Poznań 1998, T. 19, s. 136.

Odczucia towarzyszące sytuacji związanej z zagrożeniem określa się często za pomocą pojęć *niepokój* i *obawa*. Także one bywają używane wymiennie z *lękiem*, choć wskazują raczej – jak można sądzić – na pewne ogólne tło emocjonalne, pewien rodzaj nastroju. Dotyczy to zwłaszcza *niepokoju*, który, jako antonim *pokoju* i *spokoju*, sugeruje relatywnie stały stan dyskomfortu psychicznego wiążącego się z antycypowanym niebezpieczeństwem. Obu tych słów używa się także na określenie stosunkowo niskiego natężenia przeżywanych uczuć. Stąd *obawa* i *niepokój* często występują w związkach frazeologicznych z takimi przymiotnikami, jak „lekki”, „niewielki”, „pewien”, „nieznaczny”.

Kolejną grupę wyrazów bliskoznacznych *lękowi* tworzą: *trwoga*, *przerażenie*, *groza* (zgroza), *horror* (*horrendum*). One z kolei wskazują na znaczną intensywność odczuwanych emocji. Opisują zetknięcie się człowieka z tak ewidentnie niebezpiecznym aspektem rzeczywistości, iż w efekcie na dezorganizację narażona jest nie tylko równowaga psychiczna, ale nawet podstawowe procesy życiowe. Zwłaszcza *groza* i *horror* sugerują, że nasilenie doznań lękowych dosięga granic ludzkich możliwości. Ta różnorodność stosowanych pojęć pomaga wyrażać ważną cechę doświadczania stanu zagrożenia, jaką jest jego dynamiczny charakter. I tak wzrost siły uczuć można opisać np. za pomocą gradacji określeń: *niepokój* – *lęk* – *trwoga* – *groza*, spadek zaś intensywności przeżywania – np. ciągiem słów: *horror* – *przerażenie* – *strach* – *obawa*.

Pojęcia: *trwoga*, *groza*, *horror* kojarzą się z bezruchem, zastygnięciem, zamieraniem. Odczuwane zagrożenie działa paraliżująco, często nie pozwalając na podjęcie jakiegokolwiek działania. Inaczej rzecz się ma, gdy użyjemy kolejnego, wyrażającego stan lęku słowa, jakim jest *panika*. Wtedy przedmiotem opisu stają się gwałtowne, zwykle irracjonalne reakcje i zachowania. Człowiek spanikowany może impulsywnie, niemal instynktownie podjąć decyzję w sytuacji wymagającej dłuższego namysłu, ale bywa też tak, że nie jest zdolny dokonać prostego, narzucającego się wyboru. Pojęcia *panika* używa się również w opisie reakcji lękowych zachodzących w obrębie grup społecznych, np. analizując zachowania tłumu.

W języku potocznym utrwalił się także specjalistyczny termin psychiatryczny – *fobia*, oznaczający irracjonalny lęk przed określonymi obiektami lub sytuacjami². Używane często zwroty: *mieć fobię na punkcie...* oraz *mieć fobię w stosunku do...* wskazują na osobę lub okoliczność wywołującą odczucie zniecierpliwienia, niechęci, irytacji, z niekonięcznie obecną komponentą lękową. Coraz popularniej-

² Por. T. Whitehead: *Pokonać lęk*. Przeł. A. Lenabel. Warszawa 1995, s. 22.

sze jest jednakże adekwatne stosowanie słowa *fobia* na określenie np. lęku przed zamkniętą przestrzenią (*klaustrofobia*), wodą (*hydrofobia*), szkołą (*fobia szkolna*).

Wyrazem bliskoznacznym do lęku jest także, co prawda coraz rzadziej funkcjonująca we współczesnej polszczyźnie, *bojaźń*. Obecnie słowo to funkcjonuje głównie w obrębie opisu przeżyć natury religijnej. Doświadczenie bóstwa wiąże się z *mysterium tremendum*³, bojaźnią wynikającą z nieskończonego dystansu między człowiekiem a Bogiem, grzesznikiem a Dobrem Najwyższym, bytującym a źródłem bytu. Bojaźń jest w tym kontekście nie tyle stanem emocjonalnym, ile przeżyciem duchowym i egzystencjalnym. W doktrynie Kościoła katolickiego bojaźń Boża jest jednym z darów Ducha Świętego, a więc wartością wyraźnie postulowaną, wskazującą na ważny aspekt relacji z Bogiem. Jednocześnie inne dary, takie jak męstwo i odwaga, w sposób oczywisty podkreślają, że nie chodzi o pozytywne wartościowanie stanów lękowych.

Powracając do samej definicji lęku, nie sposób nie zauważyć trudności, typowych zresztą w odniesieniu do kategorii psychologicznych, w precyzyjnym określeniu istoty tego doznania. Stąd częste stosowanie metafor, takich jak „lękać się własnego cienia”, „umierać z lęku”.

W poszukiwaniu intersubiektywnych cech odczucia lęku warto przeanalizować towarzyszące mu stany psychosomatyczne. Większość z nich wynika z aktywizacji układu autonomicznego i sekrecji adrenaliny. Skóra staje się blada, pojawia się „gęsia skórka”, następuje intensywne wydzielanie się potu, zwłaszcza na dłoniach. Gwałtownie wzrasta akcja serca, a oddech staje się przyspieszony, chociaż niekiedy, wręcz przeciwnie, człowiek czuje „zamieranie serca” i tkwi w bezdechu. Odczuciem, które na zasadzie sprzężenia zwrotnego jeszcze lęk potęguje, jest „ucisk w dołku” bądź „kłucie w sercu”. Ręce i nogi często drżą, mogą też pojawić się mrowienia. Typowy jest również objaw „wielkich oczu”, a więc rozszerzenie źrenic. Piękną metaforą („stawanie włosów dęba”) opisuje się usztywnienie, zjeżenie owłosienia. W skrajnym przypadku włosy mogą momentalnie zmienić barwę – stać się siwe. Charakterystyczne jest także ogólne osłabienie napięcia mięśniowego oraz skłonność do, co gorsza – niekontrolowanego, wydalania moczu i kału.

Lęk wywiera również wpływ na sprawność posługiwania się mową. Zwykle jest to chwilowa utrata zdolności artykulacji („zaniemówie-

³ To termin, który zaproponował Rudolf Otto w swojej klasycznej dla psychologii religii koncepcji przeżycia religijnego; por. R. Otto: *Świętość*. Przeł. B. Kupis. Warszawa 1968.

nie”), chociaż w sytuacjach ekstremalnych, w wyniku wyjątkowo traumatycznego lęku, może dojść do mutyzmu. Jednakże człowiek pod wpływem lęku może wydawać dźwięki o dużej głośności i wysokiej częstotliwości albo przejawiać potrzebę ciągłego mówienia. Innym objawem jest jąkanie (niepłynność mowy), które może nie przemijać, pomimo ustąpienia sytuacji lękorodnej.

Przedstawione, jakkolwiek z pewnością w stopniu niepełnym, bogactwo cielesnych symptomów odczuwania lęku można uzupełnić treściami wypływającymi z samej etymologii słowa *lęk*. Otóż pochodzi ono od czasownika *lękać się*, którego źródła z kolei tkwią w wielu językach słowiańskich, pierwotnie oznaczającego: *pochylać się, zgiąć*⁴. I rzeczywiście, pod wpływem lęku człowiek często kuli się, kurczy. Odruch ten należy interpretować jako próbę zapewnienia sobie poczucia bezpieczeństwa przez przyjęcie embrionalnego ułożenia ciała. To regresywne zachowanie ukazuje, jak bardzo lęk może uczynić człowieka bezbronnym, zgiąć umacnianą przez lata rozwoju konstrukcję psychiczną.

Inne znaczenie napotykamy, analizując rdzeń odpowiedników pojęcia *lęk* w językach germańskich i romańskich: *anxiety, Angst, angosse*. „Wszystkie te określenia wywodzą się z tego samego źródła oznaczającego lęk: ANGH, pierwotny źródłosłów, którego sam dźwięk przywołuje uczucie dławiącego zacisku, łapania oddechu, gdy coś zaciska się na gardle”⁵. Należałoby tylko dodać, że niekiedy temu przejawowi lęku towarzyszy równie charakterystyczne głośne, bo też często niezwykle utrudnione, przelykanie śliny. Związku znaczeniowego z wymienionymi nazwami można także szukać w łacińskim słowie *angustus* (wąski)⁶ i wywodzącym się z niego niemieckim *Enge* (wąskość)⁷.

Potocznie lęk rozumiany jest więc jako przykra emocja, zagrażająca przekształceniem się w stały dyskomfort psychiczny. Silny stan lękowy może człowieka doprowadzić do utraty kontroli nad swoim zachowaniem, co z kolei grozi nieprzyjemnymi konsekwencjami (podważenie podstawowego poczucia bezpieczeństwa, kompromitacja wartości moralnych, narażenie się na śmieszność). W rezultacie stara

⁴ Por. A. Bańkowski: *Etymologiczny słownik języka polskiego*. T. 2. Warszawa 2000, s. 29–30.

⁵ E. Kurtz: *Wstyd i poczucie winy*. Przeł. M. Waksmundzka, A. Dodziuk. Warszawa 1988, s. 13–14.

⁶ Por. R. May: *O istocie człowieka*. Przeł. M. Moryń, Z. Wiese. Poznań 1995, s. 139.

⁷ Na podstawie tego Frankl interpretuje występujący we śnie pacjentki motyw wąskości architektonicznej jako symboliczny wyraz jej stanu lękowego; por. V.E. Frankl: *Nieuświadomiony Bóg*. Przeł. B. Chwedeńczuk. Warszawa 1978, s. 40.

się on lęku unikać, otrzymując wsparcie w ogromnej liczbie zdobyczy cywilizacyjnych, właśnie celowi temu podporządkowanych.

W obliczu lęku człowiek ma do dyspozycji różne sposoby reagowania. Wyraźnie wykraczają one poza biologiczne uwarunkowanie natury ludzkiej. Zoolodzy, którzy badają zachowanie zwierząt w sytuacji zagrożenia, zwykle sprowadzają je do alternatywy: walka albo ucieczka (*fight or flight*). Wybór strategii reakcji lękowej dokonuje się u zwierzęcia instynktownie i niemal bezbłędnie służy realizacji naczelných biologicznych praw zachowania własnego życia i życia gatunku. Trudno zostać przekonanym przez tych naukowców, np. przedstawicieli socjobiologii, którzy twierdzą, iż także działania człowieka dają się bez reszty wpisać w ten rzekomo uniwersalny schemat zoologiczny. Wewnętrzna intuicja i zdrowy rozsądek mówią przecież coś zgoła przeciwnego, przyznają bowiem jednostce możliwość wyboru reagowania i, w zgodzie z logiką, obciążają za wybór ten odpowiedzialnością.

Ze stosunkowo jednoznaczną oceną moralną spotykają się skrajne sposoby zachowania się w sytuacji odczuwania lęku. Reakcje uciezkowe, zarówno te w sensie dosłownym, fizycznym, jak i w znaczeniu przenośnym (np. rezygnacja ze słusznej, lecz zagrażającej przykrymi konsekwencjami wypowiedzi), zostają nazwane tchórzostwem i wartościowane są zdecydowanie negatywnie. Natomiast zachowanie, znacznie rzadziej występujące, w którym nie można dopatrzeć się, pomimo ewidentnego niebezpieczeństwa, żadnych oznak lęku zawsze wzbudzało podziw (np. mit nieustraszonego rycerza). Bardziej chłodny i racjonalny punkt widzenia zakwestionuje jednak tę spontanicznie formułowaną pozytywną ocenę. Brawura zbyt często wiąże się przecież z głupotą i w dodatku ma w sobie coś nieludzkiego, podejrzenie oddalonego od naturalnej emocjonalności. Ideałem stanie się wtedy, jak tego już dowodził Arystoteles⁸, „złoty środek” – męstwo, które oznacza odważne stawianie czoła zagrożeniom, ale tylko wtedy, gdy jest to rozumowo uzasadnione i konieczne.

Moralną powinnością człowieka jest więc zmaganie się z lękiem, uleganie mu zaś – trudno wybaczalnym przejawem słabości ducha. To naturalne stanowisko, dotyczące związku między lękiem i ludzkimi nań reakcjami, okaże się trudne do utrzymania, gdy poszerzymy pole semantyczne pojęcia *lęk* o znaczenia niejako wtórne, powstałe na gruncie psychologii i filozofii egzystencjalnej.

⁸ Por. Arystoteles: *Etyka eudemejska*. W: Tenże: *Dzieła wszystkie*. T. 5. Przeł. D. Gromska. Warszawa 1996, s. 421, 439–444.

Problematyka lęku w głównych kierunkach psychologicznych

Współczesna psychologia nie jest nauką nazbyt jednolitą. Obejmuje tak różniące się między sobą teorie i koncepcje, że może zrodzić się wątpliwość co do zasadności klasyfikowania ich w ramach jednej dziedziny wiedzy. Zadziwiające jest, jak niewielu twierdzeniom na temat psychiki człowieka skłonni byłiby przydać walor prawdziwości już nawet nie wszyscy psychologowie, ale choćby znaczna ich większość. Sytuacja ta stanowi konsekwencję zupełnie odmiennych założeń przyjmowanych przez naukowców, a dotyczących np. koncepcji natury ludzkiej czy metodologicznego aspektu badań. W efekcie trudno mówić o aktualnym stanie wiedzy psychologicznej, a o wiele łatwiej – o stopniu zaawansowania poszczególnych kierunków, nurtów czy też teorii psychologicznych.

Trudno więc wprost określić, jak współczesna psychologia odnosi się do problemów bezsprzecznie należących do przedmiotu jej badań. Jednym z nich jest zjawisko lęku. Okazuje się, że nawet samo zdefiniowanie tego powszechnie występującego przeżycia nastrocza sporo trudności. Wystarczy bliżej przyjrzeć się dowolnemu leksykalnemu określeniu pojęcia *lęk*, by zdać sobie sprawę z wielości możliwych znaczeń. Arthur S. Reber podaje w swoim słowniku następującą definicję: „*lęk (anxiety)*: 1. najogólniej: niejasny, nieprzyjemny stan emocjonalny charakteryzujący się przeżywaniem obaw, strachu, stresu i przykrości”⁹, ale to jedynie początek określenia. Następnie ukazane są trzy sposoby rozumienia lęku w ramach trzech znaczących kierunków psychologicznych: behawioryzmu, psychoanalizy i nurtu humanistyczno-egzystencjalnego. „2. w teorii uczenia termin ten odnoszony jest do wtórnych (uwarunkowanych) popędów, które motywują do podejmowania reakcji unikania. W ten sposób, jak się zakłada, reakcja unikania jest wzmacniana przez zmniejszenie się lęku; 3. w teorii Freuda lęk rozumiany jest jak w 1., przy dodatkowym założeniu, że działa on jako rodzaj sygnału niebezpieczeństwa natury psychicznej, które może się pojawić, jeśli nieświadome pragnienie zostanie zrealizowane [...]; 4. w egzystencjalizmie: lęk to reakcja emocjonalna towarzysząca bezpośredniej świadomości braku sensu, poczucia, że świat, w którym żyjemy, jest niepełny, chaotyczny”¹⁰.

⁹ A.S. Reber: *Słownik psychologii*. Przeł. B. Janasiewicz-Kruszyńska i in. Warszawa 2000, s. 340.

¹⁰ Tamże.

Przedstawione sposoby określenia pojęcia *lęk* nie wyczerpują oczywiście wszystkich znaczeń, jakie można mu nadać, nie wykraczając poza obręb psychologii. Poprzestanę jednak na szerszym omówieniu jedynie behawiorystycznego, psychoanalitycznego i egzystencjalnego stanowiska, co powinno być wystarczające do ukazania miejsca *lęku* wśród kategorii psychologicznych.

Behawioryści programowo odrzucają wszelkie wyjaśnienia zjawisk psychologicznych nie oparte na pozytywistycznym modelu formułowania i weryfikacji hipotez. Nie inaczej traktują problematykę lęku. „W behawioryzmie lęk jest rozumiany jako reakcja na określoną stymulację i stanowi wynik wyuczenia. Siła lęku jako wyuczonego sposobu reagowania zależy od wielu czynników, w tym m.in. od:

- częstotliwości powtarzania się reakcji lękowych,
- siły bodźców wywołujących lęk”¹¹.

Lęk powstaje przez skojarzenie określonych obiektów bądź sytuacji z przykrymi doznaniem, które wynikają z niemożności realizacji pierwotnych popędów, np. unikania bólu albo zaspokajania głodu. Jeśli wzajemny związek tych bodźców jest dostatecznie silny, to na drodze procesu uwarunkowania tworzy się popęd wtórny zwany potocznie lękiem. Motywuje on jednostkę do unikania tego fragmentu rzeczywistości, który wiąże się z zagrożeniem realizacji popędów pierwotnych. Przeprowadzono wiele badań eksperymentalnych na zwierzętach, które to badania potwierdziły fakt wyuczalności reakcji lękowych¹².

Utrwalone, tj. przekształcone w nawyk, reagowanie lękiem przynosi człowiekowi wiele pożytku w codziennym funkcjonowaniu. Lęk chroni przed wieloma realnymi niebezpieczeństwami, takimi jak wysoka temperatura, burza, drapieżne zwierzęta, poruszanie się w ciemności. Stąd też w procesie wychowania często intencjonalnie formuje się w dzieciach reakcje lękowe za pomocą wzmacniania pozytywnego i negatywnego, a więc przez określony system nagród i kar.

Problem stanowi lęk nieadekwatny, prowadzący do zachowań irracjonalnych, niepożądanych. Przykładem mogą być fobie, które potrafią zdeorganizować nie tylko poszczególne czynności, lecz także nawet ogólne przystosowanie jednostki do otoczenia. Świadczy to o niewłaściwym skojarzeniu danego bodźca z sytuacją zagrożenia realizacji pierwotnych popędów. Taką właśnie diagnozę zaburzeń lękowych stawiają psychologowie zorientowani behawiorystycznie.

¹¹ J. Makselon: *Lęk wobec śmierci*. Kraków 1988, s. 12.

¹² Por. C.S. Hall, G. Lindzey: *Teorie osobowości*. Przeł. J. Kowalczevska, J. Radzicki. Warszawa 1998, s. 525–527.

Na niezwyklej, potwierdzonej eksperymentalnie cesze układu nerwowego człowieka, jaką jest plastyczność, opierają się behawiorystyczne metody terapii lęku. Jedną z najbardziej znanych jest desensybilizacja (odczulanie). „Podobnie jak wszystkie inne metody inżynierii behawiorystycznej opiera się ona na przekonaniu, że skoro niepożądane reakcje powstały w wyniku uczenia się, to nic nie stoi na przeszkodzie, aby ich oduczyć i wyeliminować”¹³. Odczulanie polega na stopniowym ekspozowaniu bodźców coraz bardziej zbliżonych do tego, który wywołuje lęk. W przypadku lęku przed węzami (*ofidofobia*) może to być kolejno: rozmowa na temat węży, oglądanie obrazków i zdjęć węży, obserwacja zwierzęcia w ZOO, dotknięcie go. Pacjent doświadcza braku jakichkolwiek nieprzyjemnych skutków kolejno przeżywanych sytuacji. Formuje to i umacnia nowy, pożądany związek między percepcją węży a stanem bezpieczeństwa. Desensybilizację przyspieszają techniki osłabiające siłę niekorzystnych asocjacji, takie jak relaksacja czy trening autogenny.

Metodą bardziej radykalną jest tzw. zanurzanie (*flooding*). Polega ona na zaaplikowaniu pacjentowi od razu bodźca najbardziej intensywnego, mimo iż nawet myśl o nim budziła dotychczas lęk. Brak niebezpiecznych następstw niejako kompromituje wyuczony związek bodźca z lękiem, odbiera moc patologicznemu nawykowi. Należy zaznaczyć, że stosowanie tej metody wymaga dużych umiejętności i doświadczenia terapeutycznego, gdyż zaaplikowana nieumiejętnie może doprowadzić wręcz do nasilenia lęku.

Popularną metodą behawioralną, używaną zresztą przy różnego typu próbach modyfikacji zachowania, jest modelowanie. Przez pozytywne wzmacnianie zachowań akceptowanych, a negatywne – tych niepożądanych można znacząco wpłynąć na ich przebieg i częstość występowania. Zgodnie z obecnym stanem wiedzy, optymalne efekty daje odpowiednie stosowanie nagród i rezygnacja z kar. Tak więc leczenie lęku sprowadzałoby się do dostrzegania i nagradzania zachowań adekwatnych oraz ignorowania lękowych. Jeśli więc problemem jest lęk przed zabieraniem głosu w obecności innych ludzi, to wzmacniać pozytywnie należy samo pozostawanie w miejscu publicznym, jak i każdą, nawet realnie nieudaną próbę wypowiedzi.

Dla behawiorystów problematyka lęku nie stanowi szczególnie istotnego aspektu wiedzy o psychicznym funkcjonowaniu człowieka. Z zupełnie odmiennym stanem rzeczy spotykamy się w psychoanalizie. Rozgłos problematyce lęku nadał wiedeński psychiatra Sigmund Freud. Lęk zajmuje jedną z kluczowych pozycji w dziele jego życia

¹³ J. Kozielski: *Koncepcje psychologiczne człowieka*. Warszawa 1980, s. 67.

– w teorii psychoanalitycznej, której oddziaływanie znacząco wpłynęło nie tylko na psychologię i inne nauki humanistyczne, ale uwidoczniło się także w całej formacji kulturowej pierwszej połowy XX wieku. W samej psychologii doniosłość oraz popularność myśli Freuda i jego kontynuatorów zaowocowała niezwyklej rozwój psychoterapii, która w dużej mierze ogniskuje się właśnie wokół zaburzeń lękowych.

Lęk dla Freuda wiąże się z subiektywnym stanem odczuwania danej sytuacji jako zagrożenia. Naturalną, biologiczną reakcją człowieka jest *gotowość lękowa*, polegająca na stosownej mobilizacji organizmu, która pozwala podjąć optymalną decyzję i w konsekwencji zachować się ucieczkowo, obronnie lub atakująco. Celowa i racjonalna odpowiedź na napotkane niebezpieczeństwo jest jednakże stosunkowo rzadka. Zwykle w sferze emocjonalnej jednostki pojawiają się dodatkowo doznania strachu i lęku.

Strach związany jest ze świadomością zagrożenia, którego źródłem są konkretne obiekty i sytuacje realnie niebezpieczne. Jego przejawy nie mają jednak nic wspólnego z podejmowaniem skutecznego działania, a najczęściej działanie to wręcz utrudniają. Człowiek przestraszony nie jest w stanie adekwatnie zagrożeniu zaradzić. Natomiast w przypadku lęku samo niebezpieczeństwo okazuje się zupełnie niekonkretne, niemożliwe do zlokalizowania. Odczucie to jest bezprzymiotowe, co od razu wyklucza podjęcie jakiegokolwiek racjonalnego działania zaradczego. Doznanie lęku wskazuje na pewną dysfunkcję sfery psychicznej człowieka. W swej pracy klinicznej Freud na co dzień stykał się z cierpieniem ludzkim wywołanym silnym lękiem. Praktyczna orientacja towarzysząca dociekaniom naukowym wiedeńskiej psychiatrii sprawiła, iż poznanie natury stanów lękowych stało się tak ważnym elementem teorii psychoanalitycznej.

Freud wyróżnił trzy zasadnicze typy lęku. Pierwszym jest lęk realistyczny, normalny (*Realangst*), który cechuje się natężeniem proporcjonalnym do rzeczywistego niebezpieczeństwa. Człowiek nie wie, czego się boi, ale sama ta obawa wypływa z obiektywnie zagrażającej sytuacji. „Występuje ona u lekkoatletów, którzy samotnie biegają wiele kilometrów; znany jest chirurgom czy żołnierzom podejmującym ryzykowne działanie. Lęk normalny bardzo zbliża się do uczucia strachu”¹⁴. Poczucie takie, w dużej mierze uniwersalne i powszechne, nie wpływa znacząco na ogólne funkcjonowanie psychiki i z reguły stanowi izolowany element „psychopatologii życia codziennego”.

Inaczej rzecz się ma z lękiem neurotycznym (*Triebangst*), w mniejszym bądź większym stopniu nieadekwatnym do zagrożenia. Jednost-

¹⁴ Tamże, s. 146.

ka odczuwa wtedy wyraźny dyskomfort, który często dodatkowo pogłębia się wskutek świadomości braku racjonalnych podstaw jego pojawienia się. Lęk neurotyczny należy do objawów charakterystycznych dla wszelkiego typu nerwic i psychonerwic. W obrazie symptomatologicznym może się pojawić w trojaki sposób. Przede wszystkim jako lęk oczekiwania. „Osoby dręczone tego rodzaju lękiem przewidują zawsze najstraszniejszą z wszystkich możliwości, interpretują każdy przypadek jako zwiastuna nieszczęścia, wyzyskują w złym sensie każdą niepewność. Skłonność do takiego oczekiwania nieszczęścia posiada jako cechę charakteru wielu ludzi, których nie można zresztą nazwać chorymi, lecz jedynie nadmiernie lękliwymi lub pesymistami; znaczną sumę lęku oczekiwania przypisujemy zwykle chorobie nerwowej, którą nazwałem »nerwicą lękową«”¹⁵.

Innym rodzajem lęku neurotycznego są fobie. Mogą one dotyczyć określonych przedmiotów (węże, pająki, burza), jak i sytuacji (podróż, samotność, ciemność). Freud klasyfikuje fobie według stopnia rzeczywistego prawdopodobieństwa zagrożenia przez dany obiekt lub okoliczności. Są więc fobie w pełni zrozumiałe (np. w stosunku do dużych drapieżników; dotyczące przejścia przez wiszący most), niosące ze sobą niewielką groźbę, którą zwykle lekceważymy (np. podróż pociągiem, możliwość zarażenia się poważną chorobą przez uścisk dłoni), oraz takie, w których jakiejkolwiek groźby trudno się dopatrzeć. „Jak możemy ustalić tu związek z niebezpieczeństwem, który jednak dla ludzi cierpiących na fobię widocznie istnieje, gdy np. silny, dorosły mężczyzna nie może przejść z powodu lęku przez ulicę lub plac tak dobrze mu znanego miasta rodzinnego, czy zdrowa, dobrze rozwinięta kobieta popada w nieprzytomny lęk, ponieważ kot otarł się o skraj jej sukni lub myszka przebiegła przez pokój?”¹⁶ Ogólnie fobie są symptomem charakterystycznym dla zaburzeń histerycznych. Lęk neurotyczny może występować także w postaci napadów lękowych. Wydają się one szczególnie niezrozumiałe, gdyż nie wiążą się z żadnym aktualnym bądź antycypowanym niebezpieczeństwem. Ta nieadekwatność tym bardziej każe szukać przyczyn lęku poza czynnikami obecnie na człowieka oddziałującymi.

Trzecim typem lęku jest lęk moralny (*Gewissenangst*), mający swe źródło w sumieniu i przejawiający się jako poczucie winy. Odczuwane zagrożenie wiąże się z wykroczeniem poza różnego rodzaju normy, które człowiek uważa za obowiązujące go. Sumienie sygnalizuje, że

¹⁵ S. Freud: *Wstęp do psychoanalizy*. Przeł. S. Kemperówna, W. Zaniewicz. Warszawa 1994, s. 358.

¹⁶ Tamże, s. 359.

takie sprzeniewierzenie się przyjętym zasadom spowoduje niekorzystne, mimo iż zwykle nie w pełni uświadomione, konsekwencje.

Doniosłość teorii Freuda polega między innymi na tym, że jednoznacznie określił źródła lęku i wyznaczył zgodny z nimi kierunek postępowania psychoterapeutycznego. Podstawowa teza brzmi, iż wzór reakcji lękowej zawsze wynika z bardzo konkretnego, traumatycznego doznania, z którym człowiek nie był w stanie uporać się. Zazwyczaj pierwszym takim doświadczeniem jest przejście z oddychania wewnętrznego na zewnętrzne, które dokonuje się podczas porodu. „W istocie prototypem wszelkich późniejszych lęków jest uraz spowodowany urodzeniem się (*birth trauma*)”¹⁷. Na tę trudność oddychania wskazuje, zdaniem Freuda, samo brzmienie słowa *Angst*. W dalszym życiu, im większe odczuwa człowiek niebezpieczeństwo, tym bardziej jego emocjonalność upodabnia się do stanu bezradności noworodka. Tak należałoby tłumaczyć genezę wszelkich postaci lęku realistycznego.

Bardziej złożone są przyczyny występowania lęku neurotycznego. Przede wszystkim wynika on z uwarunkowań sfery psychoseksualnej, a najczęściej jest efektem powstrzymywania się od realizacji popędu płciowego: „[...] twierdzenie, że lęk jest związany z zahamowaniem seksualnym, jest prawdziwe w odniesieniu do większości ludzi”¹⁸. Także inne nieprawidłowości tej sfery życia, takie jak impotencja, stosunek przerywany czy ogólnie brak dostatecznej satysfakcji seksualnej z reguły skutkują zaburzeniami lękowymi.

Inną przyczyną *Triebangst* jest zaburzenie normalnego przebiegu procesu psychicznego, polegające na niedopuszczeniu do świadomości pewnych uczuć, myśli, pragnień. Freud zjawisko to nazwał stłumieniem i dowiódł, że jego następstwem są zawsze objawy lęku neurotycznego. „Lęk jest więc monetą obiegową, na którą zostają zamienione lub mogą być zamienione wszystkie wzruszenia uczuciowe, gdy przynależna im treść wyobrażeniowa uległa stłumieniu”¹⁹.

Stosunkowo najłatwiej wyjaśnić genezę lęku moralnego. „Znamy więc dwa źródła poczucia winy: lęk przed autorytetem i lęk przed »nad-ją«”²⁰. Znowu decydującą rolę odgrywają doświadczenia z wczesnego dzieciństwa. W ramach socjalizacji naturalne, egoistyczne dążenia dziecka zostają znacznie ograniczone przez decyzje rodziców i wychowawców. Zasadą kierującą postępowaniem dziecka staje się lęk

¹⁷ C.S. Hall, G. Lindzey: *Teorie osobowości...*, s. 54.

¹⁸ S. Freud: *Wstęp do psychoanalizy...*, s. 362.

¹⁹ Tamże, s. 363.

²⁰ S. Freud: *Kultura jako źródło cierpień*. Przeł. J. Prokopiuk, R. Reszke. Warszawa 1995, s. 76.

przed karą. Wraz z wiekiem autorytet zewnętrzny zmienia się w wewnętrzny, w *superego* („nad-ja”), które nadal, za pomocą lęku, reguluje zachowanie dorosłego już człowieka.

Freud w swojej interpretacji lęku moralnego nie wahał się posunąć jeszcze dalej. Stwierdził, że kara, która zagrażała dziecku ze strony autorytetu i którą w dalszym ciągu grozi *superego* w wieku dojrzałym, wiąże się ze sferą seksualną. „Da się natomiast powiedzieć, co kryje się za lękiem *ego* przed *superego*, za lękiem sumienia. Wyższa istota, która stała się ideałem *ego*, groziła niegdyś kastracją i ów lęk przed kastracją jest przypuszczalnie jądrem, wokół którego koncentruje się późniejszy lęk sumienia, to on właśnie kontynuuje się jako lęk sumienia”²¹.

Takie rozumienie natury lęku moralnego znalazło wyraz w oryginalnych psychoanalitycznych interpretacjach różnorodnych zjawisk kulturowych. Zdaniem Freuda, źródłem wielu zachowań społecznych nie są racjonalnie uzasadnione motywy, takie jak specyficzne ludzkie potrzeby czy deklarowana hierarchia wartości, ale nieuświadomiony lęk. Przykładem służyć może koncepcja religijności jako wyniku przeniesienia nierozwiązanych konfliktów psychicznych z dzieciństwa. „Jeśli więc dorastające dziecko zauważa, że jego losem jest zawsze być dzieckiem, że nigdy nie będzie mogło wyrzec się ochrony przed obcymi potęgami, przenosi na nie cechy postaci ojca, tworzy sobie bogów, których się lęka, których usiłuje pozyskać i na których przenosi funkcje ochronne”²².

Poza opisaną klasyfikacją lęków Freud stawia lęk przed śmiercią. Zazwyczaj odczucie to zawiera elementy charakterystyczne dla strachu, lęku realnego i neurotycznego. „Mechanizm lęku przed śmiercią mógłby polegać tylko na tym, że *ego* uwalnia w dużych ilościach swe narcystyczne kateksje libidinalne, a więc wyrzeka się samego siebie, tak jak w przypadku lęku wyrzeka się innego obiektu. Sądzę, że lęk przed śmiercią rozgrywa się między *ego* a *superego*”²³. Człowiek obawia się śmierci (utruty *ego*), gdy odczuwa silną nieakceptację, wręcz znienawidzenie ze strony *superego*. Zaburzony jest więc podstawowy poziom bezpieczeństwa, które w dzieciństwie zapewniała osoba ojca, a w życiu dorosłym – właśnie *superego*.

Warto zaznaczyć także odrębność zjawiska lęku występującego u dzieci. Wydawać by się mogło, że dzieci powinny przeżywać wiele lęków realistycznych, gdyż są bezradne, słabe i brak im wiedzy o rze-

²¹ Tenże: *Poza zasadą przyjemności*. Warszawa 1994, s. 96–97.

²² Tenże: *Kultura...*, s. 119.

²³ Tenże: *Poza zasadą przyjemności...*, s. 97.

czywistości. Z reguły obserwuje się jednak zjawisko odwrotne: dziecko nie docenia różnego typu niebezpieczeństw. „Będzie ono biegło nad brzegiem wody, wspinało się na framugę okienną, będzie igrało z ostrymi przedmiotami i ogniem, krótko mówiąc, będzie czyniło wszystko to, co łatwo może przynieść mu szkodę i przysporzyć troski opiekunom. Jest to wyłącznie dziełem wychowania, gdy budzi się w nim wreszcie lęk realny, gdyż nie można przecież zezwolić na to, by samo dopiero zdobywało odpowiednie doświadczenie w tym względzie”²⁴.

W istocie lęk dziecka wynika najczęściej z braku kontaktu z matką – osobą najbliższą, zapewniającą bezpieczeństwo. Sytuacja taka rodzi rozczarowanie i tęsknotę, a duża ilość energii libidinalnej, którą te uczucia kumulują, znajduje w lęku konieczne ujście. Najczęściej przyjmuje on formę fobii – lęku przed ciemnością lub samotnością. Bezcelowe jednak byłyby próby redukcji lęku przez zapewnienie dziecku towarzystwa bądź odpowiednie naświetlenie pomieszczenia. Przystanie się ono bać dopiero wtedy, gdy przekona się, że jest kochane, gdy nawiąże kontakt z bliską, w pełni akceptującą je osobą. Taka interpretacja lękliwości dziecięcej potwierdza tezę, iż doświadczeniem źródłowym wszelkich ludzkich lęków jest pierwotne odłączenie od matki, które ma miejsce podczas narodzin.

Lęk stawia człowieka w trudnej sytuacji. Integracja psychiki jest zagrożona, a kontrola nad poszczególnymi funkcjami życiowymi – znacznie utrudniona. Naturalną ludzką reakcją są próby usunięcia lub zminimalizowania lęku. Wielką zasługą Freuda jest opisanie służących temu celowi mechanizmów obronnych, które – działając poza świadomością – zniekształcają zagrażającą psychice rzeczywistość. Redukcji lęku służą między innymi mechanizmy wyparcia, racjonalizacji, projekcji, kompensacji, regresji. Jeśli ich działanie nie jest dostatecznie skuteczne i pomimo wszystko człowiek stale odczuwa silny lęk, to częstą konsekwencją są poważne stany chorobowe: nerwice, psychonerwice, psychozy.

Takie ujęcie problematyki lęku należy uznać za klasyczne dla psychoanalizy, ale warto zaznaczyć, iż kontynuatorzy myśli Freuda zaproponowali wiele istotnych jego modyfikacji. Z pewnością szerszego omówienia warta jest teoria Karen Horney – Niemki, którą zalicza się do czołowych postaci tzw. neopsychoanalizy. Jej poglądy w bezpośredni sposób nawiązują do tez Freuda, a częstokroć nawet prezentowane są jako bezpośrednia polemika ze stanowiskiem austriackiego psychiatry.

²⁴ Tenże: *Wstęp do psychoanalizy...*, s. 366.

Horney nieco inaczej definiuje podstawowe pojęcia *lęku* i *strachu*. Oba słowa opisują reakcję człowieka na grożące mu niebezpieczeństwo, które jednak w doznaniu strachu jest widoczne i obiektywne, w lęku zaś – ukryte i subiektywne. „Znaczy to, że siła lęku jest proporcjonalna do znaczenia, jakie dana sytuacja ma dla człowieka, ale przyczyny tego lęku nie są przez niego uświadamiane”²⁵. Ponadto lęk zawsze dotyka istoty, rdzenia osobowości, samego centrum „ja”, podczas gdy strach poruszyć może człowieka jedynie parcjalnie, np. wywołując uczucie zagrożenia tylko w sferze somatycznej. Cechą charakterystyczną stanu lęku jest także poczucie bezradności wobec niebezpieczeństwa.

Klasyfikacja lęków ma w koncepcji Horney postać dychotomiczną: „[...] musimy rozróżnić dwa rodzaje lęku: lęk podstawowy, który jest reakcją na potencjalne niebezpieczeństwo, oraz lęk jawny, który jest reakcją na niebezpieczeństwo jawne”²⁶. Lęk jawny jest bliski poczucia strachu i freudowskiego lęku realistycznego, natomiast lęk podstawowy (*basic anxiety*) stanowi oryginalną, charakterystyczną dla koncepcji Horney kategorię psychologiczną.

Lęk podstawowy to jeden z najważniejszych objawów psychopatologicznych, z reguły obecnych we wszelkiego typu zaburzeniach nerwicznych. Wyjątkiem są jedynie neurozy sytuacyjne: „W prostych nerwicach sytuacyjnych nie obserwuje się lęku podstawowego; składają się na nie neurotyczne reakcje na aktualne sytuacje konfliktowe u jednostek, które nie mają zaburzonych stosunków z innymi ludźmi”²⁷. Ma to doniosłe znaczenie dla postępowania terapeutycznego – nerwica sytuacyjna nie wymaga głębokiej, długotrwałej psychoanalizy, gdyż w zupełności wystarcza przeprowadzenie rozmowy w klimacie zrozumienia i racjonalne wyjaśnienie istoty aktualnego konfliktu. Natomiast w nerwicach opartych na lęku podstawowym skuteczną pomoc zapewnić może jedynie wielomiesięczne intensywne oddziaływanie psychoterapeutyczne.

Źródłem lęku podstawowego są trudne emocjonalnie doświadczenia przeżyte w okresie dzieciństwa. „Ogólnie biorąc, wszystko to, co zakłóca poczucie bezpieczeństwa dziecka w stosunku do rodziców, wywołuje lęk podstawowy”²⁸. Aby możliwy był prawidłowy przebieg rozwoju psychicznego dziecka, potrzebuje ono atmosfery ciepła i miło-

²⁵ K. Horney: *Neurotyczna osobowość naszych czasów*. Przeł. H. Grzegółowski. Poznań 1999, s. 42.

²⁶ Tamże: *Nowe drogi w psychoanalizie*. Przeł. M. Mudyń. Warszawa 1994, s. 153.

²⁷ Tamże: *Neurotyczna osobowość...*, s. 80.

²⁸ C.S. Hall, G. Lindzey: *Teorie osobowości...*, s. 169.

ści, które są w stanie zapewnić jedynie rodzice. „Główna przyczyna, dla której dziecko nie otrzymuje dostatecznie dużo ciepła i miłości, leży w niezdolności rodziców do dawania tych uczuć, spowodowanej ich własną nerwicą. Z moich doświadczeń wynika, że ów brak czułości jest maskowany twierdzeniem rodziców, że chodzi im wyłącznie o dobro dziecka”²⁹. Najczęstsze błędy wychowawcze to, zdaniem Horney, faworyzowanie jednego z dzieci, próby sprawowania całkowitej kontroli nad zachowaniem dziecka, rozbijanie dziecięcych przyjaźni, wyśmiewanie przejawów niezależności, formułowanie sprzecznych wymagań, nadmierna opiekuńczość. Warto przy tym podkreślić, że nie są aż tak istotne konkretne zachowania rodziców wobec dziecka, lecz raczej emocjonalny klimat relacji. Poczucie bezpieczeństwa dziecka nie jest efektem dobrej organizacji procesu wychowania czy też ścisłego stosowania się do określonych zaleceń, ale postawy miłości i akceptacji. „Dziecko potrafi wytrzymać wiele doświadczeń uważanych zwykle za traumatyczne – jak na przykład nagłe odstawienie od piersi, bicie od czasu do czasu, doświadczenia o charakterze seksualnym – jeżeli wewnątrz czuje się potrzebne i kochane”³⁰.

Deprywacja potrzeby bezpieczeństwa w naturalny sposób rodzi u dziecka wrogość skierowaną na rodziców. Jednakże wszelkie próby jej wyrażania spotykają się zwykle z niezrozumieniem, niechęcią i złością rodziców. Zwykle nie akceptują oni jakichkolwiek przejawów wrogości, a już zwłaszcza tych, które zawierają w sobie elementy agresji. Teoretycznie, sytuacja taka nie musi koniecznie prowadzić do zaburzeń sfery psychicznej. Nawet nieakceptowaną przez otoczenie wrogość można świadomie kontrolować, np. przez werbalizację swoich odczuć, asertywne formułowanie oczekiwań, modyfikację swojego zachowania, ale umiejętności takich dziecko oczywiście nie posiada. Wybiera więc drugą możliwość, znacznie prostszą i szybciej redukującą napięcie, tj. wyparcie, które jest jednym z najczęściej stosowanych mechanizmów obronnych.

Wyparcie dotyczy określonych treści psychicznych, tak trudnych i konfliktogennych, że człowiek nie potrafi sam im podołać. Zostają one usunięte z pamięci, a ściślej rzecz biorąc, przechodzą ze świadomości do nieświadomości. „Świadomość własnej wrogości może być trudna do zniesienia z kilku istotnych przyczyn: można jednocześnie kochać lub potrzebować osoby, w stosunku do której odczuwamy wrogość; człowiek może mieć powody, dla których nie chce zauważyć u siebie przyczyn wywołujących wrogość, jak na przykład zawiść czy za-

²⁹ K. Horney: *Neurotyczna osobowość...*, s. 72.

³⁰ Tamże.

borczość; czy wreszcie – rozpoznanie u siebie wrogości do kogokolwiek może być sprawą przerażającą. W takich sytuacjach wyparcie stanowi najszybszą i najkrótszą drogę do natychmiastowego uspokojenia siebie. Dzięki wyparciu uczucie wrogości znika ze świadomości bądź zostaje zatrzymane, zanim do niej wtargnie”³¹.

Reakcja psychiki dziecka wprost wynika z charakteru relacji z rodzicami. „Wrogość w stosunku do nich musi być wyparta wskutek zależności”³². Dziecko ma zbyt wiele do stracenia, gdyż kontakt z rodzicami konstytuuje całą jego rzeczywistość psychiczną. Stąd też bardzo realna jest obawa przed odwetem ze strony tak znaczących osób. Ponadto z ewentualną wrogością w stosunku do rodziców zawsze współistnieją niezwykle silne przeżycia afiliacyjne: czułość, akceptacja, przywiązanie. Dziecko boi się, że jeżeli wyrazi odczuwaną wrogość, to może bezpowrotnie utracić tak potrzebną mu miłość rodziców. „Co więcej, w naszej kulturze dziecko zmuszane jest zwykle do poczucia winy za jakiekolwiek uczucia czy przejawy wrogości lub sprzeciwu. Innymi słowy, zmuszane jest do tego, żeby czuć się bezwartościowe lub godne pogardy we własnych oczach, jeżeli wyraża lub czuje złość do swoich rodziców lub łamie ustalone przez nich zasady”³³. Wszystkie te czynniki powodują ostatecznie to, iż dziecko wrogość zwykle wypiera, czego konsekwencją jest powstanie lęku podstawowego.

Działanie mechanizmów obronnych nigdy nie jest jednak w pełni skuteczne. Wyparcie przynosi skutek doraźny: usuwa przykrą treść psychiczną ze świadomości w sytuacjach szczególnie trudnych, ale pozostawia po niej pewien ślad, niejasny i niemożliwy do zidentyfikowania. „Wyparty impuls nie tylko działa nadal (stwierdzenie to jest jednym z podstawowych odkryć Freuda), ale jednostka »wie« o jego obecności w głębszych warstwach swej świadomości”³⁴. Ta „wiedza” nie ma żadnej konkretnej treści, jest rodzajem niejasnego przeczucia, tym silniejszego, im bardziej intensywna wrogość została wyparta i im częściej proces ten był powtarzany. „To ciągle wypieranie wrogości prowadzi w końcu do tego, że człowiek zdaje sobie sprawę z istnienia »w sobie« bardzo silnego afektu wymykającego się jego kontroli i rejestruje go w swej świadomości”³⁵. Afekt ten, wraz z towarzyszącym mu zazwyczaj poczuciem zagrożenia, bezsilności i bezradności, jest właśnie lękiem, tak charakterystycznym dla obrazu nerwic. Lęk

³¹ Tamże, s. 61.

³² K. Horney: *Nowe drogi...*, s. 153.

³³ Tamże: *Neurotyczna osobowość...*, s. 77.

³⁴ Tamże, s. 63.

³⁵ Tamże, s. 62–63.

podstawowy staje się niejako matrycą gotową do „produkowania” różnego typu doznań lękowych.

Ukształtowany w dzieciństwie lęk podstawowy jest czynnikiem koniecznym do ujawnienia się w późniejszym życiu nerwicy. Horney, w odróżnieniu od Freuda, nie przyjmuje jednak tezy o ścisłym zderzeniu psychiki przez doświadczenia wczesnodziecięce. Zmiany w środowisku społecznym mogą znacznie zmodyfikować pierwotnie uformowany lęk podstawowy. „Wydaje się, że przy sprzyjających warunkach, jak na przykład odpowiednio wczesna zmiana otoczenia, gdy jest ono czynnikiem nerwicotwórczym, czy zastosowanie jakichkolwiek innych sposobów przeciwdziałających, można powstrzymać nieuniknione, zdawałoby się, rozwój nerwicy”³⁶. Ważne jest, czy dziecko doświadczy poczucia bycia kochanym i akceptowanym, nawet ze strony osób spoza najbliższej rodziny. Nie rozwinię się wtedy skrajna postać lęku podstawowego: zgeneralizowana postawa wypartej wrogości wobec wszystkich ludzi.

Tkwiący w człowieku lęk podstawowy może przejawiać się w formie różnego typu lęków. Horney wyróżnia cztery zasadnicze ich postacie. Dwie pierwsze charakteryzują się tym, że człowiek obawia się samego siebie, swoich wewnętrznych impulsów, nad którymi – jak przeczuwa – mógłby stracić kontrolę. W nieświadomości ponownie przeżywana jest, analogicznie do okresu dzieciństwa, sytuacja zagrożenia i towarzyszące jej odczucie wrogości w stosunku do rodziców. W sferze świadomości stan ten przybiera postać lęku o charakterze irracjonalnym – człowiek boi się, że w wyniku jego działania szkodę poniesie on sam (np. lęk przed skokiem z okna) bądź inne osoby (np. lęk przed zepchnięciem kogoś z dużej wysokości).

Dwie pozostałe postacie lęku są efektem uruchomienia kolejnego mechanizmu obronnego – projekcji, który polega na rzutowaniu swoich emocji na obiekty zewnętrzne. „Pierwszy »wykręt« w postaci wyparcia wymaga następnego: jednostka »udaje«, że źródło destrukcyjnych impulsów tkwi nie w niej samej, ale w kimś lub czymś znajdującym się poza nią. Zrozumiałe jest, że wrogie impulsy będą rzutowane na tę osobę, wobec której wrogość ta jest odczuwana”³⁷. Niejeden neurotyk jest przekonany o wrogiej postawie rodziców wobec niego i czuje się w związku z tym zagrożony, nawet gdy są oni zniedołężniali, w podeszłym wieku albo wręcz już nie żyją. Często jednak obiektem projekcji jest ktoś zupełnie inny, w żaden sposób nie związany z pierwotnym uczuciem wrogości. Przy dużej intensywności tego procesu

³⁶ Tamże, s. 78.

³⁷ Tamże, s. 64.

człowiek może zostać przytłoczony poczuciem zewnętrznego zagrożenia. Lęk może dotyczyć zarówno samego podmiotu (np. lęk przed kradzieżą), jak i innych osób (np. lęk nadopiekuńczej matki, dotyczący niebezpieczeństw rzekomo grożących dziecku).

Lęk jest na tyle trudnym doświadczeniem psychicznym, iż mobilizuje mechanizmy obronne osobowości do działań mających za cel uniknięcie go. Potwierdza się w ten sposób wspomniana już teza o nieskuteczności mechanizmów obronnych – wyparcie mające zredukować dyskomfort przeżywania wrogości przynosi większe cierpienie: lęk. Horney, w dużej mierze zgadzając się z klasyczną teorią Freuda, opisuje cztery główne sposoby ucieczki przed lękiem, które ukształtowały się w kulturze świata zachodniego.

Przede wszystkim uruchamia się proces racjonalizacji, który polega na tworzeniu uzasadnień i usprawiedliwień dla przeżywanych irracjonalnych uczuć. Jest to próba zamiany lęku w strach, udowodnienia sobie i innym, że odczuwane zagrożenie jest w pełni adekwatne. Dla przykładu: osoba obsesyjnie obawiająca się kradzieży będzie swoje lękliwe zachowanie tłumaczyć niepokojącymi danymi ze statystyk policyjnych, ciągłym dostrzeganiem osobników o „podejrzanym” wyglądzie, wyolbrzymianiem skutków ewentualnej utraty mienia.

Innym sposobem ucieczki przed lękiem jest zaprzeczanie jego istnienia. Zazwyczaj ma ono charakter mechanizmu obronnego – polega na kolejnym zastosowaniu wyparcia. Człowiek nie uświadamia sobie swoich uczuć, mimo iż przeżywa całą gamę somatycznych przejawów lęku. Będzie jednak stanowczo wzbraniał się przed nazwaniem swojego stanu lękiem, tłumacząc, że to wyczerpanie fizyczne, chwila gorszego samopoczucia, niekorzystny wpływ pogody itp. Zaprzeczanie może być także świadome i polegać na podejmowaniu prób przezwyciężenia lęku. Jest to wychodzenie zagrożeniu naprzeciw, wręcz prowokowanie go, w celu odniesienia „zwycięstwa” nad lękiem. Takie postępowanie pozwala przekonać siebie i innych, że lęk w ogóle się nie pojawił lub też był marginalny wobec własnej odwagi i siły woli. Sposób ten, gdy stosują go ludzie zdrowi, jest wartościowym antidotum na problemy wynikające z lęku i może być wykorzystywany w wielu dziedzinach życia (wojsko, sport, *public relations*). Stosują go także neurotycy, ale – po pierwsze – trudniej im osiągnąć sukces, a – po drugie – przełamanie jednego typu lęku skutkuje pojawieniem się innej jego postaci. Tak być musi, gdyż skuteczność tego sposobu ogranicza się jedynie do redukcji konkretnych objawów, nie zaś do usunięcia źródeł lękliwości.

Kolejną metodą, która ma na celu uwolnienie człowieka od lęku, jest odurzanie się, rozumiane przez Horney szerzej niż tylko jako

nadmierne stosowanie używek typu alkohol czy narkotyki. Równie skutecznie można się odurzać prowadzeniem intensywnego życia towarzyskiego, kompulsywną pracą, obsesyjnym objadaniem się bądź odchudzaniem, hiperaktywnością seksualną. Takie zaburzenia zachowania, współcześnie nazywane uzależnieniami, pozwalają zmienić aktualnie doznawane emocje, a więc umożliwiają czasową ucieczkę przed lękiem. Później jednak on powraca i to z reguły ze zwielokrotnioną siłą, gdyż dołącza do niego lęk wynikający z zespołu odstawienia – jednego z podstawowych objawów uzależnienia. Stąd charakterystyczne dla osób odurzających się silne wahania poziomu lęku, przypominające symptomy zaburzeń nastroju.

Ostatni sposób spontanicznego radzenia sobie z lękiem polega na unikaniu wszystkiego tego, co może lęk wywołać. „Może to być proces świadomy, jak wtedy, gdy ktoś, kto boi się nurkowania czy wspinaczki wysokogórskiej, unika tego typu aktywności. Mówiąc dokładniej, człowiek może być świadomy istnienia lęku i jednocześnie świadomy tego, że go unika. Ale może też mieć bardzo niejasną świadomość lub brak świadomości unikania pewnych rodzajów działalności”³⁸. Unikanie, które przebiega w sposób zautomatyzowany, nazwać należy zahamowaniem. Jest ono, najczęściej nieuświadomioną, nieumownością podjęcia określonych działań i zachowań lub nawet zablokowaniem dostępu do świadomości określonych myśli i uczuć, gdyż mogą one wywołać lęk. W efekcie pewna sfera życia – np. nawiązywanie znajomości, wyrażanie swojej opinii, kontakty erotyczne – stwarza człowiekowi wyraźne trudności, nie tylko zresztą w warstwie psychicznej.

Horney twierdzi, że fakt dużej liczby stwierdzanych współcześnie zaburzeń lękowych ma swe źródła w konkretnych zjawiskach kulturowych. Decydującą rolę odgrywa wyniesienie do miana najwyższej wartości indywidualnego współzawodnictwa i dążenia do sukcesu. W wyniku tego lęk stał się powszechnym zagrożeniem cywilizacyjnym. „Dlatego niemal każdy człowiek wytworzył sobie jedną z wymienionych przeze mnie form obrony. Im bardziej ktoś jest neurotyczny, tym silniej przenikają go i określają mechanizmy obronne i tym więcej jest rzeczy, których nie może zrobić lub o robieniu których nawet nie myśli, chociaż ze względu na jego żywotność, zdolności umysłowe czy wykształcenie mielibyśmy prawo tego od niego oczekiwać. Im poważniejsza nerwica, tym więcej zahamowań, zarówno tych ledwo uchwytnych, jak i tych głębokich”³⁹.

³⁸ Tamże, s. 49–50.

³⁹ Tamże, s. 54–55.

Wytworzona na bazie lęku podstawowego nerwica może przez długi czas pozostawać zakryta zarówno dla otoczenia, jak i samego podmiotu. Dzieje się tak, gdyż psychika neurotyka znajduje niezbędne poczucie bezpieczeństwa w specyficznych dążeniach, które Horney określa jako tendencje neurotyczne. Próbuje one integrować zaburzoną przez lęk podstawowy wewnętrzną konstrukcję człowieka, a mogą być tak silne, że przenikają całą osobowość i znajdują wyraz we wszystkich procesach psychicznych.

Wyróżnić należy trzy typy tendencji neurotycznych: narcystyczne, z charakterystycznymi cechami egocentryzmu, egoizmu, wysokiego poczucia własnej wartości i wyjątkowości; masochistyczne, przejawiające się skłonnością do ulegania, przyjmowaniem na siebie winy, poczuciem niższości; perfekcjonistyczne, z nadmiernymi wymaganiami w stosunku do siebie i innych oraz ciągłym niezadowoleniem. Bezpieczeństwo uzyskane dzięki działaniu tendencji neurotycznych nie jest jednak zbyt trwałe: „[...] lęk może zostać sprowokowany przez wszystko to, co może zagrozić specyficznym dla jednostki dążeniom obronnym, jej specyficznym tendencjom neurotycznym”⁴⁰. Takim niebezpieczeństwem dla osobowości narcystycznej jest zdeklasowanie, dla osobowości masochistycznej – odrzucenie, dla perfekcjonisty zaś – samopotępienie. Źródłem zagrożenia może być zupełnie zwyczajne wydarzenie, np. (odpowiednio dla kolejnych typów tendencji neurotycznych): ironiczna uwaga, przypadkowe pominięcie danej osoby, drobna pomyłka. Lęk, który się wówczas pojawia, jest zupełnie nieadekwatny do danej sytuacji i ma zdecydowanie neurotyczny charakter. Może on naruszyć stabilność dotychczas funkcjonującej tendencji neurotycznej i ujawnić całą gamę innych objawów nerwicowych.

Przedstawione tu psychoanalityczne koncepcje lęku Sigmunda Freuda i Karen Horney, pomimo wielu rozbieżności dotyczących istoty i genezy lęku, łączy zbliżone stanowisko w kwestii metody terapii pacjentów neurotycznych. Podstawowym warunkiem udzielenia pomocy osobie cierpiącej na zaburzenia lękowe jest uzyskanie wiedzy o genezie problemu. Ponieważ zaś trzeba jej szukać w nieświadomej warstwie psychiki, to przebieg działań leczniczych jest skomplikowanym procesem, który wymaga zarówno wysokich kwalifikacji terapeuty, jak i odpowiednio długiego czasu terapii (zwykle kilkadziesiąt sesji). Psychoanaliza wypracowała specyficzne techniki badania nieświadomości, takie jak analizy marzeń sennych, czynności pomyłkowych, wytworów plastycznych czy też metoda swobodnych skojarzeń. Pozwala to poznać treści psychiczne objęte procesem stłumienia.

⁴⁰ K. Horney: *Nowe drogi...*, s. 150.

Kluczową rolę odgrywa jednak sama postać relacji, jaka w toku kolejnych spotkań wywiązuje się między pacjentem a psychoanalitykiem. Uważna obserwacja i analiza zachodzących procesów psychologicznych, a zwłaszcza zjawiska oporu, przeniesienia i przeciwprzeniesienia pozwalają terapeutce poznać istotę konfliktu rozgrywającego się w nieświadomości pacjenta. W przypadku lęku oznacza to zdefiniowanie konkretnej postaci i okoliczności wystąpienia silnej wrogości w dzieciństwie wraz z przyczynami, dla których uczucie to uległo stłumieniu. W trakcie terapii pacjent ma możliwość ponownego przeżycia traumatycznych wczesnodziecięcych doświadczeń oraz zrozumienia ich związku z problemami psychologicznymi dalszego życia, w tym – z aktualnie odczuwanym lękiem. Leczniczo działa sam wzrost świadomości: „Człowiek, który rozumie swoje problemy, będzie umiał je samodzielnie rozwiązać”⁴¹.

Rolę równie istotną jak w psychoanalizie odgrywa lęk w teoriach egzystencjalnego nurtu psychologii. Koncepcje czołowych jego przedstawicieli, Medarda Bossa, Ludwiga Binswanger’a i Rollo May’a, oparte są w znacznej mierze na filozoficznych tezach egzystencjalistów i fenomenologów. Źródła te zostaną obszerniej omówione w kolejnym podrozdziale niniejszej pracy.

Rozumienie lęku wprost wypływa z egzystencjalnej sytuacji człowieka, jest jednym z aspektów jego bycia-w-świecie. Jednostka stoi wobec niezwykłego zadania – ma wykreować kształt swojej egzystencji. Nie może przy tym liczyć na jakikolwiek drogowskaz, gdyż nie istnieją żadne esencjalne struktury rzeczywistości (istoty rzeczy, ideały, cele, normy). Człowiek nie uzyska także wsparcia społecznego, ponieważ w swej najgłębszej, ontologicznej warstwie jest nieskończenie oddzielony od *alter ego*. Dodatkowo odkrywa swoje ograniczenia: „Czy ludzie mogą być tacy, jacy tylko chcą? Nie, ponieważ egzystencja ma zawsze swą ośnowę – wrzucenie w świat – z którą należy się liczyć. Ośnowa ta w określony sposób ogranicza możliwości jednostki”⁴². Mimo to człowiek jest wolny i całkowicie odpowiedzialny za swój byt, a próby unikania samokreacji skazują go na bycie nieautentyczne. Wiąże się z tym poczucie winy: „Wina egzystencjalna człowieka polega na tym, że nie udaje mu się w pełni wywiązać z nakazu urzeczywistnienia wszystkich swych możliwości”⁴³.

⁴¹ J. Koziński: *Koncepcje psychologiczne...*, s. 156.

⁴² C.S. Hall, G. Lindzey: *Teorie osobowości...*, s. 306–307.

⁴³ M. Boss: *Psychoanalysis and Daseinsanalysis*. Cyt. za: C.S. Hall, G. Lindzey: *Teorie osobowości...*, s. 307.

Wszystko to sprawia, że byciu człowieka stale towarzyszy lęk, który ujawnia problematyczność egzystencji: „[...] lęk wskazuje, że wewnątrz człowieka toczy się walka. Tak jak gorączka jest symptomem wskazującym, iż organizm mobilizuje swoją energię fizyczną i prowadzi zmagania z zakażeniem spowodowanym na przykład przez *tuberculosis bacili*, tak lęk jest dowodem, że człowiek prowadzi walkę psychiczną lub duchową”⁴⁴. Lęk egzystencjalny wynika także z uświadomienia sobie, iż bycie ludzkie cechuje się skończonością. Stałym horyzontem egzystencji jest nicość: „Jest zawsze obecna, przerażająca, niesamowita i przyzywająca. Wpaść w Nicość – to utracić własny byt, stać się niczym. Absolutną Nicością jest śmierć, ale istnieją również mniej radykalne sposoby, za pomocą których nie-Byt może wtargnąć w Byt, na przykład wyobcowanie i izolacja od świata”⁴⁵.

Psychologowie egzystencjalni w swojej praktyce terapeutycznej nie stawiają sobie za cel usunięcia bądź redukcji lęku, który uznają za nieodłączny aspekt bycia. Celem jest głębsze poznanie i zrozumienie lęku, a co za tym idzie – swojej egzystencji, by podejmować autentyczne wybory i brać pełną odpowiedzialność za swój byt. Takie rozumienie roli lęku jest bardzo bliskie analizowanym w pracy koncepcjom Tillicha, Dąbrowskiego i Frankla, jakkolwiek tylko twórczość ostatniego z nich włącza się zwykle do dorobku psychologii egzystencjalnej.

Na koniec warto zaprezentować sposób, w jaki rozumiał poczucie lęku polski psychiatra Antoni Kępiński. Tematowi temu poświęcił on osobną pracę monograficzną⁴⁶. Myśl Kępińskiego trudno umiejscowić w obrębie któregoś z klasycznych nurtów psychologii, jest ona raczej eklektyczna, z silnie zaznaczonymi elementami teorii Iwana Pawłowa, psychoanalizy i biosocjologii. Mianem *lęku* określa on szeroką gamę doznań opisywanych także jako strach, niepokój, groza, wstręt, przerażenie itp. Uznając specyfikę każdego z tych pojęć, traktuje je jako odmiany lęku, ukazujące, że jest on zjawiskiem przejawiającym się na wiele rozmaitych sposobów. Najwyraźniej uwidacznia się to w szerokiej skali intensywności przeżywania oraz w bogactwie możliwych form ekspresji.

Różne odmiany lęku mają wszakże kilka zasadniczych, wspólnych cech. Przede wszystkim są one manifestacją ucieczkowej postawy w stosunku do otoczenia – postawy „od”. Pierwotnym odczuciem

⁴⁴ R. May: *Man's Search for Himself*. Cyt. za: J. Makselon: *Lęk wobec śmierci...*, s. 13.

⁴⁵ C.S. Hall, G. Lindzey: *Teorie osobowości...*, s. 307.

⁴⁶ Patrz: A. Kępiński: *Lęk*. Kraków 1992.

człowieka zalęknionego jest zawsze chęć ucieczki, uniku, odcięcia się od danego fragmentu rzeczywistości. W tym kierunku działają też pozaświadome reakcje wegetatywno-endokrynne. Mobilizują one organizm, czynią go gotowym do zwiększonego wysiłku wobec przewidywanej konieczności walki lub ucieczki. Jeśli jednak w świecie zwierzęcym reakcje te są jednoznaczne i z reguły, jako rezultat długotrwałych zmian ewolucyjnych, optymalne dla danego osobnika, to u ludzi sprawa jest bardziej złożona. Impulsy biologiczne są często sprzeczne z wymogami kulturowymi czy wyznawanymi wartościami. W rezultacie, im bardziej sytuacja lękowa naznaczona jest czynnikami specyficznie ludzkimi, tym mniej pomocne stają się utrwalone w filogenezie reakcje somatyczne. Przykładem może być lęk studenta przed egzaminem, gdzie takie „mobilizujące” zjawiska, jak przyspieszenie akcji serca, podatliwość rąk czy parcie na pęcherz moczowy są nie tylko zbędne, ale nawet utrudniają skuteczne działanie.

Każdemu rodzajowi lęku towarzyszą także charakterystyczne procesy psychologiczne. Często jest to poczucie zawężenia, zacieśnienia przestrzeni jako konsekwencja niemożności ucieczki, oderwania się od niebezpiecznej sytuacji. Innym, typowym dla lęku zjawiskiem jest sztywność percepcji i myślenia. Psychika jak gdyby kostnieje wokół obiektu zagrożenia. Czynności człowieka stają się uproszczone, stereotypowe, pozbawione wszechstronności, wrażliwości i otwartości na rzeczywistość. W lęku trudniej czerpać z – nawet bardzo zasobnych – pokładów dojrzałości psychicznej, empatii, samoświadomości. „Objawem typowym dla lęku jest utrata zmysłu humoru. Człowiek w lęku nie potrafi się śmiać, wszystko bierze na serio. Poczucie humoru wymaga dystansu w stosunku do otaczającego świata, musi się mieć swobodę tworzenia w danej sytuacji różnorodnych, nieraz paradoksalnych struktur czynnościowych”⁴⁷.

W lęku dochodzi często do generalizacji sytuacji zagrożenia. Człowiek zaczyna się obawiać coraz to szerszego spektrum rzeczywistości. Sytuacje dotychczas obojętne zaczynają nieść z sobą poczucie poważnego zagrożenia. Niemal regułą jest także regresja psychiki. „Człowiek czuje się pewniejszy w tych dawnych formach, jakby uważając, że powrót do nich przywróci mu bezpieczeństwo okresu dzieciństwa. Wobec zagrożenia czuje się często bezradny i bezsilny jak dziecko, więc jego »zdziecinnienie«, polegające na wyborze struktur czynnościowych utrwalonych w pierwszych latach rozwoju, jest zrozumiałe. W lęku człowiek płacze, prosi o litość i współczucie, szuka oparcia u silniejszych, unika odpowiedzialności lub też przejawia bezradną wściekłość, chce

⁴⁷ Tamże, s. 294.

niszczyć wszystko dokoła siebie w myśl zasady »niech ze mną ginie cały świat«⁴⁸.

Lęk cechuje się zwykle specyficzną dynamiką. Ponieważ ze swej natury jest przygotowaniem na sytuację zagrożenia, więc pierwszy etap to oczekiwanie jej z towarzyszącym temu stopniowym narastaniem napięcia, niepokoju, przerażenia. Poczucie czasu i przestrzeni często ulega wtedy poważnym zaburzeniom. Kolejny etap to wyładowanie, a więc działanie w obliczu niebezpieczeństwa. Poziom lęku znacząco spada, by całkowicie zniknąć po zażegnaniu zagrożenia. „Po wyjściu z sytuacji zagrożenia następuje stan odprężenia, ulgi, triumfu z odniesionego zwycięstwa lub zadowolenia, że cało wyszło się z opresji”⁴⁹. Działa więc swego rodzaju prawo zachowania bilansu emocjonalnego: po przykrych uczuciach etapu oczekiwania przychodzą z podobną intensywnością doznania przyjemne w ramach etapu odprężenia. Jeśli pierwsza faza zostaje ominięta, np. w wyniku błyskawicznego zadziałania niebezpieczeństwa, to lęk pojawia się z opóźnieniem, znów bilansując uczucia odprężenia i ulgi. Patologiczny przebieg lęku w głównej mierze polega na emocjonalnej fiksacji na pierwszym etapie i paradoksalnym unikaniu etapu wyładowania, co uniemożliwia redukcję przykrych doznań.

Szczegółową analizę lęku oparł Kępiński na swoich doświadczeniach medycznych, a więc na obserwacji osób cierpiących na różnego typu zaburzenia psychiczne. Zasadniczy problem dla krakowskiego psychiatry stanowiły sposoby przejawiania się lęku oraz przyczyny jego wystąpienia. Zgodnie z tymi dwoma aspektami sklasyfikował i opisał klinicznie stwierdzone stany lękowe. Ze względu na obraz symptomatologiczny Kępiński wyróżnia siedem rodzajów lęku: nerwiczny, depresyjny, schizofreniczny, psychoorganiczny, oligofreniczny, urojeniowy i biologiczny. Postacią występującą najczęściej jest lęk nerwiczny: „Nie ma chyba człowieka, który by nie doświadczył tego rodzaju lęku, przynajmniej na krótko”⁵⁰. Jego przejawy mogą być bardzo różne. Często jest to nieokreślony, bezprzedmiotowy niepokój. Pojawia się wtedy ogólne napięcie, trudności z koncentracją, paraliż decyzyjny. Przestrzeń psychiczna ulega skurczeniu, ucieczka przed zagrożeniem wydaje się niemożliwa. Stan ten dodatkowo potęguje charakterystyczne poczucie duszności.

Inną formę lęku nerwicowego stanowią ataki lękowe. „Tutaj lęk występuje jakby w skoncentrowanej postaci. Bez uchwytnych przyczyn

⁴⁸ Tamże, s. 293–294.

⁴⁹ A. Kępiński: *Psychopatologia nerwic*. Warszawa 1986, s. 108.

⁵⁰ Tenże: *Lęk...*, s. 13.

chorego ogarnia paroksyzm lęku. Ponieważ jego nasilenie jest bardzo duże, nie ma on charakteru ciągłego, jak w przypadku nieokreślonego niepokoju, ale występuje jakby w formie wyładowania. Taki atak lękowy trwa różnie – od kilku minut do kilku godzin”⁵¹. Zazwyczaj trudno wskazać jakąkolwiek bezpośrednią przyczynę zarówno pojawienia się, jak i ustąpienia, często zresztą równie błyskawicznego, takiego napadu. Konsekwencją przeżyć tego typu może być stały niepokój przed powtórzeniem się ataku.

Lęk nerwicowy może też przyjąć postać lęku anankastycznego. Przejawia się on najczęściej przez fobie, natręstwa i czynności przymusowe. Wydaje się, że tkwiący wewnątrz psychiki lęk znajduje sobie, często dosyć przypadkowo, konkretny sposób ekspresji. Może to być stale, z wielką pieczołowitością powtarzane zachowanie (np. mycie rąk, poprawianie fryzury, nieustanne mówienie), uporczywa myśl (np. o jakimś byłym lub mającym nadejść wydarzeniu), paniczne reagowanie na określony fragment rzeczywistości (np. klaustrofobia, arachnofobia).

Innym lękiem neurotycznym jest lęk hipochondryczny, ogniskujący się wokół własnego ciała. Człowiek boi się zapaść na określoną chorobę, lęka się swojego wyglądu, seksualności, samotności. Sfera somatyczna do tego stopnia staje się pierwszoplanowym źródłem zagrożenia, że może zostać całkowicie zanegowana, niejako wyrugowana poza zakres poczucia tożsamości.

Z cielesnością wiąże się także nerwicowy lęk przed śmiercią. „Jest to zwykle sygnał zwodniczy. Gdy człowiek jest w obliczu prawdziwego niebezpieczeństwa śmierci, wówczas często, ale nie zawsze, perspektywa śmierci zostaje oddalona, człowiek zachowuje się tak, jakby śmierć była bardzo daleko”⁵². Takie obronne wyparcie obserwuje się u osób nieuleczalnie chorych, żołnierzy na linii frontu, więźniów obozów koncentracyjnych. Patologiczny lęk przed śmiercią może się przejawiać, co precyzyjnie zestawiał Józef Makselon, jako:

- lęk przed umieraniem, czyli sytuacją zbliżania się do śmierci;
- lęk przed zniszczeniem ciała po śmierci;
- lęk o pozostających przy życiu, np. dzieci, współmałżonek, przyjaciel;
- lęk przed nieznanym, w tym także nieznaną moralną oceną życia człowieka przez Boga;
- lęk przed pozorną śmiercią, który – jak się zdaje – powstaje niekiedy na skutek nieprawdopodobnych opowieści o pochowaniu jeszcze żywego człowieka;

⁵¹ Tamże, s. 20.

⁵² Tamże, s. 61.

- lęk przed przedwczesną śmiercią, czyli w czasie, kiedy jest się jeszcze maksymalnie twórczym;
- lęk o wygląd ciała po śmierci;
- lęk przed określonym typem śmierci, np. w wyniku samobójstwa, morderstwa, zdrady, tortur, choroby rakowej, itp.;
- lęk przed śmiercią społeczną (psychologiczną), gdy żywego człowieka traktuje się, jakby nie istniał, i tworzy wokół niego tzw. zmwowę milczenia oraz wyklucza z kontaktów międzyosobowych⁵³.

Nerwicowy charakter ma również, zdaniem Kępińskiego, lęk przed chorobą psychiczną. Człowiek czuje, że w jego wnętrzu dzieje się coś niepokojącego, że traci kontrolę nad sobą, swoimi myślami, uczuciami, działaniami. Chaos w obrębie własnej psychiki jest równie groźny, jak ciężka choroba somatyczna. W obu przypadkach niebezpieczeństwo dotyka bowiem samego fundamentu istnienia: biologicznego bądź psychicznego.

Lęk przed samotnością to kolejna postać lęku nerwicowego. Poczucie zagrożenia może wiązać się z otoczeniem (lęk przed kradzieżą, morderstwem, poniżeniem) lub pochodzić z wnętrza osoby (lęk przed chorobą, samobójstwem). Samotność niebezpieczeństwom tym nadaje monstrialne kształty, natomiast w obecności bliskich osób intensywność obaw zmniejsza się znacznie, jeśli nie zupełnie. Współczesną metodą zagłuszania przerażającej samotności jest – jak się wydaje – korzystanie z takich wytworów techniki i kultury masowej, jak telewizja, gry komputerowe, internet itp. Lęk przed samotnością ma wyraźnie regresywny charakter, dowodząc tym samym społecznych korzeni natury człowieka.

Ostatnią wreszcie formą lęku nerwicowego jest lęk sumienia, rozumianego przez Kępińskiego jako najwyższy poziom samokontroli człowieka, sterujący decyzjami i działaniami o charakterze moralnym. Z pewnym uproszczeniem można przyjąć, że wszelka ludzka aktywność składa się z trzech faz: planu, realizacji i sprawdzenia. W obrębie każdej z nich lęk sumienia przejawia się w swoisty sposób. Podczas etapu planowania człowiek boi się zagrożeń zewnętrznych, które mogą zamiary pokrzyżować. Realizacji zwykle towarzyszy spadek napięcia lękowego, etap bilansu zaś, samooceny może wiązać się z silnym lękiem przed potępieniem. Zagrożenie ulega internalizacji – człowiek w samym sobie widzi cechy ze wszech miar zasługujące na karę, a to wywołuje silny lęk. Wyrzuty sumienia i poczucie winy dotyczące przeszłości mogą być przyczyną zahamowań, wyrażających się w unikaniu normalnych, optymalnych dla jednostki działań. Najsilniejszym

⁵³ J. Makselon: *Lęk wobec śmierci...*, s. 17–18.

obszarem występowania lęków sumienia jest sfera relacji interpersonalnych.

Opisane postacie lęku nerwicowego mogą pojawić się także u całkowicie zdrowych psychicznie ludzi. Dzieje się tak w wyjątkowych sytuacjach: stresu, zmęczenia, pod wpływem silnych przeżyć. O nerwicowym charakterze lęku zawsze decyduje stopień intensywności i częstotliwość występowania jego objawów, a także współistnienie innych zjawisk psychopatologicznych. „Za objawy osiowe nerwicy można uznać: lęk, zaburzenia vegetatywne, egocentryzm i nerwicowe »błędne koło«⁵⁴.

Inny rodzaj stanowią lęki psychotyczne. Jednym z nich jest lęk depresyjny. „Lęk jest istotną składową każdego zespołu depresyjnego. W lżejszych depresjach ma on jeszcze charakter nerwicowy, jest niepokojem często połączonym z uczuciami agresywnymi, w głębszych natomiast charakter jego jest już psychotyczny, ma w sobie elementy podświadome ciemnej przestrzeni nocy”⁵⁵. Regułą jest, iż obniżona dynamika życiowa – cecha charakterystyczna każdej depresji – podwyższa poziom lęku. Wycofanie się z aktywności stwarza pewnego rodzaju przestrzeń psychiczną, będącą pożywką dla doznań bólu i lęku, które w dużej mierze związane są ze stagnacją i biernością. Różne bywają przedmioty lęku depresyjnego. U ludzi młodych mogą wiązać się z przyszłością (nicość, bezsens), u starszych zaś – z przeszłością (ujemny bilans życia, zmarnowane szanse, poczucie winy). W cięższych postaciach depresji lęki mogą być odrealnione – mieć charakter halucynacji, iluzji i urojeń.

Innym lękiem o charakterze psychotycznym jest lęk schizofreniczny. Jego intensywność jest tak wielka, że przynosi chorym na schizofrenię niewyobrażalne cierpienie. Lęk ten ma charakter społeczny: jego przedmiotem są inni ludzie. Schizofrenik, obawiając się relacji międzyosobowych, zastępuje rzeczywistość zewnętrzną własnym intrapsychicznym światem. Jednak zmiana ta przynosi wzrost lęku, tym razem już wyraźnie związanego z urojeniami i omamami. „Ludzie otaczający chorego stają się pod wpływem lęku groźni, obdarzeni niezwykłymi siłami – odczytują myśli, działają różnymi promieniami, tworzą tajemnicze spiski, podsłuchują, wydają na odległość rozkazy, którym chory nie jest w stanie się przeciwstawić, osadzają, wciąż patrzą i obserwują, znają każdą najskrytszą myśl. Z chwilą wybuchu psychozy ożywają i potęgują się wszystkie dotychczasowe lęki przed ludźmi. Na powierzchnię wychodzą zapomniane urazy, wyolbrzymione

⁵⁴ A. Kępiński: *Psychopatologia...*, s. 96.

⁵⁵ Tenże: *Lęk...*, s. 135.

postacie ludzi ważnych, zwłaszcza z dzieciństwa, gdy widzi się dorosłych w zniekształconych proporcjach”⁵⁶. Człowiek jest w pułapce błędnego koła: schizofreniczne reakcje unikania lęku przed innymi przynoszą jego eskalację w postaci nierealnego lęku społecznego oraz jednocześnie występującego lęku przed samotnością. Mechanizm ten stanowi główną przeszkodę w leczeniu schizofrenii, gdyż niemal uniemożliwia nawiązanie kontaktu psychicznego między chorym i terapeutą.

W zaliczanych do psychoz zespołach urojeniowych występuje lęk urojeniowy. Ma on charakter społeczny i polega na lokalizacji zagrożenia w psychotycznie przekształconej rzeczywistości. Treści urojeń niosą lęk i izolują od otoczenia. Człowiek może bać się urojonej choroby, kary za rzekomo popełniony czyn, realnie niczym nieuzasadnionej agresji ze strony innych. Konstrukty urojeniowe tworzą się, by wypełnić istniejące w psychice niespójności i luki poznawcze, które grożą poważniejszą destabilizacją środowiska wewnętrznego.

Lęk psychoorganiczny jest kolejnym rodzajem lęku psychotycznego. Wiąże się on z czasową i przestrzenną dezorientacją. W wyniku ataku padaczki, *delirium tremens* bądź pod wpływem nieoczekiwanego wydarzenia (w otępieniu organicznym) ogarnia człowieka chaos oraz silne poczucie bezradności. Rodzący się w chorym lęk może prowadzić do wybuchu agresji stanowiącej poważne zagrożenie dla innych. U osób z niedorozwojem umysłowym stwierdza się natomiast lęk oligofreniczny. „Reakcje lękowe i lękowo-agresywne są więc w znacznej mierze wynikiem zubożenia w możliwościach tworzenia struktur czynnościowych. Lęk w oligofrenii ma też swe źródło w niemożności zrozumienia otaczającego świata, zwłaszcza świata społecznego, jest więc podobny do lęku występującego w przewlekłych zespołach psychoorganicznych. To, co niezrozumiałe, ciemne, budzi niepokój, łatwo w puste miejsca rzutować twory własnej fantazji podsycane lękiem”⁵⁷.

Ostatnim rodzajem lęku, spośród wyróżnionych przez Kępińskiego, jest lęk biologiczny. Ma on zwykle charakter urojeń dotyczących własnego ciała, które tworzą się na bazie faktycznie istniejących, ale zwykle nieznacznych dysfunkcji somatycznych. Człowiek koncentruje się na jednej ze swoich dolegliwości, snuje wokół niej najprzeróżniejsze domysły, wyolbrzymia możliwe zagrożenia. Wszystko to przebiega w atmosferze silnego lęku.

Kępiński dokonał także klasyfikacji lęków pod względem genetycznym. Poznanie przyczyny zaburzenia jest zasadniczym i koniecznym elementem postępowania klinicysty. Warunkiem powodzenia od-

⁵⁶ Tamże, s. 165.

⁵⁷ Tamże, s. 187–188.

działań terapeutycznych jest bowiem powiązanie zidentyfikowanych objawów chorobowych ze źródłami ich powstania. Polski psychiatra wyróżnił cztery grupy przyczyn lęku: biologiczną, społeczną, moralną i dezintegracyjną.

O lęku biologicznym mówimy wtedy, kiedy odczuwane przez człowieka zagrożenie związane jest z prawem zachowania własnego życia lub zachowania życia gatunku. Niebezpieczeństwo dotyczy więc z jednej strony utraty zdrowia bądź życia, z drugiej natomiast – może łączyć się z dysfunkcją sfery seksualnej. Jednak tezę Freuda, jakoby każdy lęk miał podłoże w zaburzeniach płciowości (fiksacja na jednym z etapów rozwoju psychoseksualnego, groźba kastracji, kompleks Edypa), Kępiński odrzuca jako zbyt jednostronną i uproszczoną.

Lęk społeczny wynika z zaburzonych relacji z ludźmi. Inni wydają się stanowić zagrożenie dla poczucia bezpieczeństwa lub realizacji ważnych potrzeb człowieka. Kluczową rolę odgrywa forma przeszłych i teraźniejszych kontaktów z osobami bliskimi: rodzicami, rodzeństwem, rówieśnikami, współpracownikami itp. Aktualnie działającym czynnikiem prowadzącym do lęku społecznego może być niski poziom umiejętności interpersonalnych, znacznie utrudniający budowanie satysfakcjonujących relacji międzyludzkich. Wycofywanie się z kontaktów z innymi, pod wpływem lęku o przyczynach społecznych, z reguły prowadzi do innego typu lęków, np. lęku przed samotnością.

Przejawy lęku moralnego zostały już omówione jako lęk sumienia, jego przyczyn zaś należy szukać w historii relacji danego człowieka z osobami znaczącymi. „Lęk moralny można traktować jako dalszy etap rozwoju lęku społecznego. Zwierciadło społeczne ulega tu internalizacji”⁵⁸. Wyraźna rozbieżność między czynami a stawianymi sobie wymaganiami moralnymi może wywołać lęk niemal paraliżujący. Najczęściej oznacza to istnienie zbyt surowego sumienia, zdecydowaną dominację, mówiąc językiem Freuda, *superego* nad *ego*.

Wreszcie lęk dezintegracyjny wynika z poważnego rozchwiania zasadniczo spójnej struktury psychicznej człowieka zdrowego. Dezintegracja jest tu zarówno przyczyną, jak i skutkiem lęku, ich wzajemna zależność ma charakter sprzężenia zwrotnego. Dezintegracji ulec może sfera somatyczna, co przejawia się np. przez zwiększenie ciśnienia krwi, niedobór tlenu, odczucie bólu. Jeśli wystąpi wtedy atak lękowy, to, pogłębiając destabilizację, jedynie utrudni organizmowi realizację stosownych działań zaradczych. Dezintegracją bywa objęta także sfera społeczna lub zdolność do podejmowania decyzji, co skut-

⁵⁸ A. Kępiński: *Psychopatologia...*, s. 116.

kuje zaburzeniem poczucia sprawstwa i ogólnie autonomii wewnętrznej, a w konsekwencji budzi lęk przed utratą tożsamości.

Dla Kępińskiego wszelka postać lęku jest zjawiskiem zdecydowanie niepożądanym, patologicznym. „W praktyce psychiatrycznej lęk jest zagadnieniem głównym, zasadniczą składową prawie wszystkich zespołów chorobowych, często towarzyszą mu inne objawy psychopatologiczne; zmniejszenie lub pozbycie się lęku prowadzi więc do zniknięcia innych objawów, np. urojeń czy omamów (halucynacji). Być dobrym psychiatrą w praktyce, oznacza umieć rozładować lęk swego pacjenta”⁵⁹.

Zasadniczą metodą redukcji lęku jest psychoterapia, a więc oddziaływania oparte na kontakcie psychicznym z pacjentem. Jednak nawiązanie właściwej relacji z osobą zależną od reguły napotyka trudności i wymaga specyficznej postawy ze strony psychoterapeuty. Najważniejszą rolę odgrywają trzy cechy: odwaga, wiara i postawa miłości. Lekarz, który sam nie okazuje lęku, niemal automatycznie zmniejsza go u pacjenta, a silnym optymizmem może wzbudzić w nim choćby niewielką wiarę w powodzenie podjętej terapii. Postawa zrozumienia i miłości jest koniecznym warunkiem otwartości pacjenta oraz jego zaufania do psychoterapeuty. „Chory czuje się, a często i zachowuje jak dziecko. Potrzebuje opieki, ciepła, poczucia bezpieczeństwa, słowem tego, co określa się jako »środowisko macierzyńskie«”⁶⁰.

Lecniczo działa już sam właściwie ukształtowany kontakt terapeutyczny. Zwykle trzeba również poznać źródła zaburzeń, by zmodyfikować czynniki lękotwórcze. Kępiński podkreśla złożoność i czasochłonność terapii lęku. Działaniem wspomagającym postępowanie psychoterapeutyczne może być psychofarmakoterapia. Niesie ona jednak z sobą dwa poważne zagrożenia: zwalnia pacjenta z odpowiedzialności za przebieg leczenia oraz grozi lekomanią: uzależnieniem się od środków chemicznych zmieniających nastroj.

Lęk jako cecha kondycji ludzkiej

Trudno uwierzyć, jak długo problemy wiążące się ze stosunkiem człowieka do własnego istnienia, a zwłaszcza te dotyczące sensu życia, skończoności, wolności, pozostawały poza granicami nauki. Jeśli zaś

⁵⁹ Tenże: *Lęk...*, s. 13.

⁶⁰ Tamże, s. 315.

już się pojawiały, to bez pretensji do jakichkolwiek ogólnych, syntetycznych ujęć. W taki właśnie sposób odnoszono się np. do intuicji św. Augustyna czy Blaise'a Pascala – nic nie ujmując pięknu literackiemu i sile wewnętrznego zaangażowania, traktowano je jako opisy rzeczywistości subiektywnej, a więc pozbawionej wszelkiej wartości naukowej. Na taki właśnie status godzili się zresztą sami autorzy odpowiednio *Wyznań* i *Myśli*, zapewne nie przypuszczając, że ich osobiste refleksje nadadzą im zaszczytne miano prekursorów egzystencjalizmu, jednego z najbardziej wpływowych nurtów myśli współczesnej.

Trzeba tu zaznaczyć, że także obecnie wiele stanowisk teoriopoznawczych podważa sensowność naukowej analizy zagadnień egzystencjalnych. Dla marksistów stanowią one tylko złudzenia, o tyle szkodliwe, o ile odwracają uwagę i aktywność człowieka od rzeczywistości, od uwarunkowań społeczno-ekonomicznych. Natomiast pozytywiści zagadnienia egzystencjalne sytuują poza granicami nauki, nadając im mało chlubne miano problemów pozornych. Za konkretny przykład tego typu postawy niech posłuży stanowisko Józefa Marii Bocheńskiego, myśliciela, którego poglądy najbliższe są filozofii analitycznej: „Zagadnienia egzystencjalne należą do najważniejszych, jakie człowiek może sobie postawić, jeśli nie są najważniejszymi w ogóle. Mamy wprawdzie wrodzoną skłonność do zamykania oczu na nie (Heidegger), ale one narzucają się każdemu prędzej czy później, z wielką siłą. Nie uznawać ich istnienia, jest więc dziwacznym zabobonem. Zabobonem jest także mniemanie, że zagadnienia egzystencjalne dadzą się rozwiązać za pomocą metody naukowej – jako że nauka jest wobec nich najzupełniej bezsilna: leżą one całkowicie poza jej dziedziną”⁶¹.

Egzystencjalizm wprowadził w obręb refleksji filozoficznej nową problematykę wiążącą się z fundamentalnymi aspektami istnienia człowieka. W centrum rozważań znalazły się takie zagadnienia, jak odpowiedzialność, wolność, sens życia, troska, autentyczność. Także lęk stał się ważną kategorią rozumienia specyfiki ludzkiego sposobu bycia. Pierwszym egzystencjalistycznie zorientowanym myślicielem był Duńczyk Søren Kierkegaard. Wywarł on tak przemożny wpływ na klasycznych egzystencjalistów dwudziestowiecznych (Martin Heidegger, Jean Paul Sartre, Karl Jaspers), że część historyków filozofii jemu właśnie nadaje miano pierwszego egzystencjalisty. Bez wątpienia jako pierwszy posłużył się on pojęciem *lęk* na opisanie całej złożoności kondycji ludzkiej.

Pisma Kierkegaarda nie poddają się łatwo analizie ze względu na liczne dygresje, niedopowiedzenia, brak systematycznego układu

⁶¹ J. Bocheński: *Sto zabobonów*. Kraków 1992, s. 43.

treści. Trudności te dotyczą również rozumienia terminu *lęk*, którego duński myśliciel nie zdefiniował w sposób jednoznaczny, a raczej ukazał różne konteksty obrazujące zasadnicze jego aspekty. Przede wszystkim podkreśla odmiennność lęku od innych przeżyć występujących w sytuacji zagrożenia: „[...] lęk różni się od strachu i innych podobnych pojęć, które odnoszą się do czegoś określonego”⁶². Pojęcie *lęk* zarezerwowane jest bowiem na określenie wewnętrznego stanu, względnie niezależnego od aktualnych wrażeń zmysłowych i odczuć emocjonalnych. Bezprzedmiotowość lęku skłania do szukania jego istoty poza kontekstami psychologicznymi.

Źródła lęku tkwią, zdaniem Kierkegaarda, w samej naturze człowieka, a ściślej rzecz ujmując – w specyfice jego psychofizycznej konstytucji. Otóż ciało i psychika wymagają, dla swojego zjednoczenia, trzeciego czynnika – ducha, który „jest w pewnym sensie wrogą siłą, skoro bez przerwy zakłóca relację między duszą a ciałem, relację, która jest, a jednak jej nie ma, o ile dopiero ustanawia ją duch. Z drugiej strony jest siłą przyjazną, która właśnie chce ukonstytuować tę relację. Jak odnosi się człowiek do tej dwuznacznej mocy, jak odnosi się duch do samego siebie i swego warunku? Lęka się”⁶³.

Zwierzęta, które całkowicie należą do porządku przyrodniczego, nie mają sfery duchowej i w efekcie lękowi nie podlegają. Taki stan pełnej harmonii z naturą, nazywany przez Kierkegaarda niewinnością, cechuje także pierwotną postać egzystencji ludzkiej. Co prawda, duchowość człowieka pogrążona jest wówczas „we śnie”, ale lęk jest już w niej obecny, choć – jak się wydaje – nie ma on żadnej treści. „Jeśli zapytasz, co jest przedmiotem lęku, to odpowiem tutaj, jak i wszędzie: to jest »nic«. Lęk i »nic« nieustannie korespondują ze sobą”⁶⁴. Obrazem tego jest biblijna historia o grzechu pierwszego człowieka. Adam żył w stanie niewinności i niewiedzy, a mimo to lękiem nappełnił go zakaz Boga dotyczący spożywania owoców z drzewa poznania dobra i zła. Niewiedza Adama obejmowała zarówno samą tę możliwość poznania, jak i zapowiedzianą sankcję za złamanie zakazu (groźbę śmierci). „Niewinność osiągnęła zenit. Odnosząc się do zakazanego owocu i przewidywanej kary, jest już w samym centrum lęku. Nie jest winna, a jednak doświadcza lęku, jakby już przepadła”⁶⁵. Lęk prowadzi Adama do grzechu pierworodnego. Dla Kierkegaarda jest to moment przełomowy, „skok jakościowy”, konstytuujący dwa podstawowe atrybuty

⁶² S. Kierkegaard: *Pojęcie lęku*. Przeł. A. Dąkowska. Warszawa 1996, s. 45.

⁶³ Tamże, s. 51–52.

⁶⁴ Tamże, s. 116.

⁶⁵ Tamże, s. 53.

człowieka: grzeszność i seksualność. One to decydują o stałej obecności lęku w egzystencji ludzkiej.

Lęk ściśle wiąże się z zagadnieniem wolności człowieka. „Lęk nie jest ani określeniem konieczności, ani wolności, jest wolnością w pułapce, gdzie wolność nie jest wolna, lecz usidlona, nie przez konieczność, lecz przez samą siebie”⁶⁶. Wolność ujawnia w sobie wewnętrzną sprzeczność, co widać także w grzechu Adama, który jednocześnie był swobodnym wyborem i koniecznością. Mamy więc do czynienia z jednym z wielu paradoksów wskazujących na irracjonalność egzystencji człowieka.

Sytuacja wyboru, która Adama doprowadziła do upadku, dotyczy każdego człowieka. Choć ujawnia się ona w różnych okolicznościach, to można sprowadzić ją, zdaniem Kierkegaarda, do problemu wyboru między dwiema zasadniczymi postawami, typami życia. Pierwszym jest typ estetyczny, w ramach którego człowiek poszukuje spełnienia swoich pragnień na drodze intensywnych przeżyć zmysłowych i artystycznych. „Nie żyje on w świecie realnym, lecz »szybuje« pośród różnych możliwości, najczęściej sobie przeciwstawnych, co wywołuje stan stałej ambiwalencji. Ponieważ nastroje się zmieniają, więc żyje, rozkoszując się chwilą. Życie takie nie ma zintegrowanego charakteru, ciągłości. Jest to niepowiązany zbiór subiektywnych zdarzeń, nie mających obiektywnego znaczenia”⁶⁷.

Typem alternatywnym dla estetycznego jest typ etyczny, który charakteryzuje się ukierunkowaniem na kontakt z samą rzeczywistością. Człowiek zwraca się ku samemu sobie, by poszukiwać pogłębienia, wartości, prawdy. Alternatywa ta jest rozłączna – jednostka musi wyraźnie opowiedzieć się, i to nie tyle na poziomie deklarowanego światopoglądu, ile całą postawą wewnętrzną, po stronie jednego z typów: „[...] albo trzeba żyć według wskazań estetyki, albo według wskazań etyki”⁶⁸. Wybór etycznego sposobu życia oznacza w konsekwencji nieustanne dokonywanie dalszych wyborów. Towarzyszy temu zawsze lęk oraz poczucie winy, gdyż jedynym drogowskazem, w dodatku tak bardzo niepewnym, jest jednostka sama dla siebie. „Tym samym w chwili dokonywania wyboru człowiek znajduje się w stanie absolutnej izolacji, ponieważ niejako wyizolowuje siebie z otoczenia i w tejże chwili znajduje się w koniecznej relacji z nim, gdyż wybiera siebie jako produkt; ten właśnie wybór jest wyborem dokonany na

⁶⁶ Tamże, s. 58.

⁶⁷ K. Toeplitz: *Kierkegaard*. Warszawa 1975, s. 55.

⁶⁸ S. Kierkegaard: *Albo – albo*. Przeł. J. Iwaszkiewicz, K. Toeplitz, A. Buchner. T. 2. Warszawa 1976, s. 224.

podstawie wolności w tym sensie, że można by o tym człowieku z powodzeniem powiedzieć, że wybierając siebie samego jako produkt, produkuje, wytwarza siebie samego”⁶⁹.

Zwieńczeniem wzięcia odpowiedzialności za swoją egzystencję jest typ religijny, stanowiący doskonalszą formę stadium etycznego. Ukie-runkowuje on działanie człowieka na budowanie relacji z Absolutem. Religijna orientacja życiowa jeszcze bardziej prowadzi jednostkę drogą cierpienia i lęku. „Chcę natomiast powiedzieć, że każdy musi sam przeżyć tę przygodę: *nauczyć się lęku*. Aby nie przepadł albo nigdy nie doznając lęku, albo zatapiając się w nim. Dlatego ten, kto rzetelnie nauczył się bać, poznał to, co najwyższe”⁷⁰.

Niemożliwe do uniknięcia rozterki, które zawsze wiążą się z prawdziwą wiarą, ukazał Kierkegaard za pomocą analizy znanego fragmentu historii biblijnego Abrahama. Zwrotnym momentem jego życia był otrzymany od Boga nakaz ofiarowania swego jedyne go ukochanego syna, Izaaka. W tej tragicznej sytuacji wyboru Abraham decyduje się pozostać, pomimo „bojaźni i drżenia”, posłuszny Bogu. Kierkegaard ukazuje cały ogrom lęku, którego doświadczał ojciec narodu wybranego, a który wynikał z niezrozumienia intencji Stwórcy i zawiedzionych ludzkich nadziei. Postawa Abrahama jest najdoskonalszą spośród możliwych postaci stosunku człowieka do Boga, gdzie posłuszeństwo i ufność przeważają nad rozumem i emocjami, a nawet nad zasadami etycznymi. „Ściśle bowiem rzecz biorąc, nie jest to wiara, ale najdalsza możliwość wiary, która przeczuwa swój przedmiot na najdalszym horyzoncie, ale oddzielona jest od niego jeszcze głębiną, w której rozpacz panuje całkowicie”⁷¹. Taką ufność zachować potrafią jedynie rycerze wiary, którzy – jak Abraham – dokonują wysiłku nieskończonej rezygnacji.

W tym miejscu, powracając do zagadnienia przedmiotu lęku, można sprecyzować rozumienie owego „nic”. Otóż dla osób, które nie są zorientowane religijnie, oznacza ono los – konieczny i przypadkowy. Lęk przyjmuje więc formę lęku przed nieznanym. Dla człowieka wierzącego „nic” lęku staje się Bożą Opatrznością, której ufa i pragnie, nawet wbrew naturalnie rodzącej się trwodze. Lęk wiąże się bowiem także ze świadomością czasowości egzystencji. Człowiek jest niejako rozciągnięty między skończonością a nieskończonością, a najbardziej lęka się ich punktu stycznego – śmierci. „W ten sposób każdy człowiek uczy się odwagi; jeżeli się lęka większego niebezpieczeństwa, łatwiej

⁶⁹ Tamże, s. 341.

⁷⁰ S. Kierkegaard: *Pojęcie lęku...*, s. 185.

⁷¹ Tenże: *Bojaźń i drżenie*. J. Iwaszkiewicz. Poznań 1998, s. 40.

mu jest oswoić się z mniejszym; jeżeli lęk człowieka rośnie, to inne niebezpieczeństwa jak gdyby dlań nie istnieją. To zaś, przed czym chrześcijanina ogarnia lęk nieskończony, to »choroba na śmierć«⁷².

Groza śmierci rodzi stan rozpacz. Przybierać może on różne postacie – od rozpacz zagubienia samego siebie, przez rozpacz słabości, zasadzającej się na chęci niebycia sobą, po rozpacz pragnienia bycia sobą. Rozpacz na najniższym poziomie może być nieświadomiona. „Sprawa, że człowiek pogrążony w rozpacz nie wie czasem o tym, że stan jego jest rozpaczą, nie ma większego znaczenia; fakt, że jest w rozpacz, pozostaje faktem. Jeżeli rozpacz jest zablakaniem, to nawet jeżeli się o tym nie wie, zablakanie pogarsza stan błędzenia. Nieświadomość rozpacz wygląda tak samo, jak nieświadomość strachu [...], bezduszny strach można poznać po uczuciu bezdusznego bezpieczeństwa. Strach leży na dnie tego uczucia, podobnie jak rozpacz, i kiedy gaśnie czar złudzeń zmysłowych, kiedy zachwieje się poczucie rzeczywistości, od razu ukazuje się rozpacz jako tło wszystkiego»⁷³.

Sensem przeżywania rozpacz jest formowanie prawdziwie religijnej postawy. „Wielu ludzi w sposób podobny lęka się śmierci, ponieważ mają tylko niejasne przeczucie, że dusza po śmierci przejdzie do innego świata, w którym panują zupełnie inne porządki od tych, z którymi mieli do czynienia w swoim życiu. Powodem takiej tanatofobii jest wówczas niechęć jednostki do zrozumienia samej siebie, albowiem z chwilą, z którą to zrozumienie następuje, jednostka dostrzega całą niedorzeczność tego lęku»⁷⁴. To samorozumienie pozwala bowiem dostrzec prawdę o istocie relacji bosko-ludzkiej. Uświadomienie sobie własnej słabości, w sprzężeniu z niezwykłą miłością Boga, odbiera siłę lękowi przed utratą doczesnego życia, które jawi się wtedy jedynie jako marny odbłask szczęśliwości wiecznej.

Dla Kierkegaarda lęk stanowi w pewnym sensie miernik człowieczeństwa: „[...] lęk żadną miarą nie staje się ułomnością człowieka, raczej na odwrót: im bardziej ktoś jest autentyczny, tym głębiej się lęka»⁷⁵. Autentyczna egzystencja wymaga wewnętrznych zmagania, doświadczania niepewności, bycia w obliczu lęku. Tendencją przeciwną jest unikanie świadomości tragizmu życia przez powierzchowność, konformizm, estetyzm. Te dwa dążenia, zwykle współlistniejące, mogą nadać egzystencji silną dynamikę naprzemiennego stawania się w pełni człowiekiem i upadania do form niższych.

⁷² Tenże: *Choroba na śmierć*. Przeł. J. Iwaszkiewicz. Poznań 1998, s. 12–13.

⁷³ Tamże, s. 43.

⁷⁴ S. Kierkegaard: *Albo – albo...*, s. 345.

⁷⁵ Tenże: *Pojęcie lęku...*, s. 63.

Koncepcję lęku Kierkegaarda określa się często, moim zdaniem niesłusznie, mianem pesymistycznej, beznadziejnej, skazującej człowieka na nieustanne cierpienie. Pogląd taki zapoznaje religijny wymiar dzieł duńskiego myśliciela, a zwłaszcza jego stosunek do spraw ostatecznych. Kresem drogi zmagania się z lękiem jest bowiem zawsze ocalenie, zjednoczenie z Bogiem, a więc wieczne szczęście. „Lęk jest możliwością wolności i tylko lęk absolutnie kształtuje człowieka za pomocą wiary, ponieważ wżera się we wszelkie rzeczy skończone i obnaża ich zawodność”⁷⁶. O ileż bardziej musi budzić pesymizm perspektywa wiecznego zagubienia samego siebie, jako konsekwencja wyzbycia się swojej nieskończoności na rzecz bezbolesnych, ale nieautentycznych, doznań estetycznych. Lęk, jak w życiu Abrahama, jest warunkiem wolności i prawdziwej samoaktualizacji.

Problematyka lęku stała się jednym z najważniejszych zagadnień egzystencjalizmu za sprawą Martina Heideggera. W *Sein und Zeit*, głównym dziele wczesnego okresu swej myśli uczynił pojęcie *Angst* jedną z podstawowych kategorii ontologicznych, opisujących to, co najbardziej pierwotne: bycie. W dziełach niemieckiego filozofa podjętych zostało wiele problemów, które jako pierwszy wyeksplikował Kierkegaard. Podobieństwo obu myślicieli nie dotyczy zresztą jedynie tematyki podjętych analiz, ale i sposobu ich prezentacji, który – jakkolwiek u Heideggera w układzie bardziej systematycznym – jest tak niejasny, że stanowi źródło zasadniczo różniących się interpretacji.

Formułując swą ontologię fundamentalną, Heidegger posługuje się dwoma pojęciami na oznaczenie lęku – *Angst* i *Furcht*. Niestety, w polskich przekładach i omówieniach jego dzieł nie są one tłumaczone konsekwentnie. *Angst* oddaje się zwykle jako *trwoga*, z kolei *Furcht* – jako *lęk* albo *strach*. W kontekście ugruntowanej tradycji filozoficznej (Kierkegaard) i psychologicznej (Freud) – bardziej zasadne wydaje się tłumaczenie *Angst* jako *lęk*, *Furcht* zaś jako *strach*. Ponieważ jednak trudno zmienić silnie już utrwalone konotacje, to przedstawiając lęk egzystencjalny u Heideggera, będę się posługiwał pojęciem *trwoga*.

Trwoga w najbardziej fundamentalnym, ontologicznym znaczeniu jest jednym z możliwych położań *Dasein* (jestestwa, istnienia, bycia człowieka). Położenie, jak też rozumienie i mowa, to pierwotne sposoby bycia bycie to konstytuujące. Każde zaś położenie w sferze ontycznej przejawia się jako określony nastrój. *Dasein* jest w jakiś sposób nastrojony w każdej możliwej postaci swojego bycia. „To, że nastroje mogą się psuć i odmieniać, oznacza tylko, iż jestestwo zawsze

⁷⁶ Tamże, s. 186.

już jest nastrojone. Często utrzymujący się jednostajny i błady »brak nastroju«, czego nie należy mieszać ze złym nastrojem, bynajmniej nie jest niczym, jako, że w nim właśnie jestestwo samemu sobie »obrzydło«⁷⁷.

Takie rozumienie trwogi należy odróżnić od jednego z wielu stanów uczuciowych, których badaniem zajmuje się psychologia. Człowiek emocjonalnie trwózący się nie znajduje się, zgodnie z terminologią Heideggera, w nastroju trwogi, lecz – co jest różnicą zasadniczą – doświadcza lęku. Dokładniejsze porównanie obu fenomenów będzie możliwe dopiero po dokonaniu, przynajmniej w elementarnym zakresie, egzystencjalnej analizy trwogi.

Trwoga jest położeniem wyróżnionym, ujawniającym prawdę o byciu, gdyż tylko w niej staje się ono otwarte. Przedmiotem trwogi jest w żaden sposób nie zapośredniczone bycie-w-świecie, a więc podstawowe ujęcie bycia *Dasein*. W trwodze odsłania się warunek możliwości wszelkiego bycia, a jest nim nicość. „Trwoga ujawnia nicość. Jesteśmy »zawieszeni« w trwodze. Mówiąc wyraźniej, trwoga trzyma nas w takim zawieszeniu, ponieważ powoduje wyslizgiwanie się bytu w całości. Stąd to my sami, ci oto bytujący ludzie, znajdując się wśród bytu, wyslizgujemy się razem z nim. Oto dlaczego w istocie rzeczy nie »mniej« czy »tobie« jest nieswojo, ale »komuś« jest tak. Wstrząsane w swoim zawieszeniu pozostaje tu tylko czyste bycie – oto czysta przytomność, która nie może oprzeć się o nic”⁷⁸.

Ogląd nierozzerwalnej łączności między nicością a bytem w całości istotnie zmienia sposób ujmowania bytu. Staje się on dla *Dasein* kruchy. „Doświadczenie trwogi unicestwia znaczenie bytu »wewnątrzświatowego«, ujawniając tym samym jego k r u c h o ść, znikomość. Pozwala w ten sposób na pojawienie się świata jako takiego. Niemniej jednak trwoga nie jest unicestwieniem bytu, lecz tylko z n a c z e n i a tego bytu”⁷⁹. Otwartość trwogi pozwala najgłębiej wnikać w samo bycie, jest więc – posługując się klasycznym sposobem formułowania zagadnień filozoficznych – najwyższym stopniem poznania, w pełni źródłowym i sięgającym istoty. Religijne interpretacje myśli Heideggera nadały momentowi otwartości na bycie znaczenie mistycznego jednoczenia się z Absolutem.

Analiza trwogi prowadzi autora *Bycia i czasu* do sformułowania koncepcji ludzkiej wolności. Silnie nawiązuje ona do Kierkegaardow-

⁷⁷ M. Heidegger: *Bycie i czas*. Przeł. B. Baran. Warszawa 1994, s. 191.

⁷⁸ Tenże: *Czym jest metafizyka?* W: M. Heidegger: *Budować, mieszkać, myśleć*. Przeł. K. Michalski. Warszawa 1977, s. 36.

⁷⁹ K. Michalski: *Heidegger i filozofia współczesna*. Warszawa 1978, s. 111.

skiego akcentu kładzionego na dokonywanie wyboru siebie samego. Również u Heideggera wolność to wybór tego, co najbardziej własne. Zarazem jednak fakt wrzucenia w świat już z góry określa postać ustosunkowania się do swego bycia. „Trwoga ujawnia w jestestwie *bycie ku* jego najbardziej własnej możliwości bycia, tzn. *bycie-wolnym ku* wolności wybierania i uchwytywania-siebie-samego. Trwoga stawia jestestwo wobec jego *bycia-wolnym-ku...* (*propensio in...*) właściwości jego bycia jako możliwości, którą ono zawsze już jest. To bycie jest zarazem czymś, na co jestestwo jako bycie-w-świecie jest zdane”⁸⁰.

Trwoga wydobywa *Dasein* z powszedniego położenia upadania, które jest sposobem bycia w zatroskaniu o byty wewnątrzświatowe. Jest to tendencja do rozumienia siebie z perspektywy bytów, którymi człowiek nie jest. W ten sposób nie jest on sobą, ucieka przed samym sobą. Heidegger wyróżnia konkretne przejawy upadania. Przede wszystkim *Dasein* może zniwelować fundamentalny dystans dzielący go od innych ludzi. „Używamy sobie i bawimy się, tak jak się używa; czytamy, patrzymy i wydajemy sądy o literaturze i sztuce, tak jak się patrzy i sądzi; równocześnie odsuwamy się od »tłumu«, tak jak się to zwykle robi; uznajemy za »oburzające« to, co się za oburzające uznaje”⁸¹.

To Się ogniskuje *Dasein* wokół zatroskania o ocenę opinii publicznej, celem zaś staje się osiągnięcie przeciętności. „Ta przeciętność wyznaczająca wszystko, na co można i wypada się odważyć, pilnie zważa na wszelkie wybijające się wyjątki. Każda przewaga zostanie po cichu zniwelowana. Wszystko, co głębokie, zostanie z dnia na dzień wygładzone do postaci dawno znanej. Wszystko, co wywalczone, staje się obiegowe. Każda tajemnica traci swą moc”⁸². Człowiek za pośrednictwem Się rezygnuje ze swojej indywidualności, której warunkiem możliwości jest właśnie trwoga. „Swoistość jestestwa stanowi to, że wśród jego możliwości bycia jest też możliwość poznania samego siebie. Dokonuje się to w położeniu trwogi, która stanowi »ruch« przeciwny do ruchu jestestwa poddanego Się, kiedy to jestestwo ucieka od siebie. Trwoga przywodzi jestestwo ku sobie samemu [...] Dzieje się tak dlatego, że trwoga »indywidualizuje«”⁸³.

Upadanie przejawia się także w mowie, która wszak jest postacią bycia-w-świecie zdolną w otwartości artykułować sens bycia

⁸⁰ M. Heidegger: *Bycie i czas...*, s. 266.

⁸¹ Tamże, s. 180–181.

⁸² Tamże, s. 181.

⁸³ B. Baran: *Sein und Zeit. W: Przewodnik po literaturze filozoficznej XX wieku.* Red. B. Skarga. T. 4. Warszawa 1996, s. 188.

i konstytuować tak ważne fenomeny, jak język, słyszenie i milczenie. W upadku mowa zamyka się na bycie i zmienia w gadaninę. „Brak gruntu w gadaninie nie tylko nie zamyka jej wstępu na teren opinii publicznej, lecz wręcz temu sprzyja. Gadanina jest możliwością zrozumienia wszystkiego bez uprzedniego przyswojenia sobie sprawy”⁸⁴. Charakter upadania znajduje swój wyraz również w przekształceniu rozumienia w ciekawość. Rozumienie stanowi podstawową strukturę egzystencjalną, współkonstituującą samo bycie. Natomiast ciekawość zatrzymuje się tylko na wstępnym etapie poznania, nie stawia sobie za cel oglądu bycia. Przejawia się w poszukiwaniu rozrywki, w przelotności i rozpraszaniu się.

Analiza opozycji trwogi i upadania pozwala uchwycić kolejne istotne momenty egzystencji. Upadły sposób bycia *Dasein* cechuje zażyłość i poczucie normalności. Człowiek czuje się uspokojony i bezpieczny. Powszedni, zakryty na bycie charakter odnoszenia się do siebie i świata wydaje się oczywisty, otwartość trwogi zaś niesie ze sobą poczucie nieswojskości. „Trwoga natomiast wyprowadza jestestwo na powrót z jego upadkowego zanurzenia w »świecie«. Powszednia zażyłość załamuje się. Jestestwo jest zindywidualizowane, ale właśnie jako bycie-w-świecie. Bycie-w przybiera egzystencjalny *modus* »nie-w-swoim-domu«. Niczego innego nie mamy na myśli, mówiąc o »nieswojskości«”⁸⁵.

Rodzi się pytanie o postać relacji między upadaniem a trwogą. Heidegger jednoznacznie oddaje pierwszeństwo, tj. źródłowość, trwodzi. „Uspokojone i zażyłe bycie-w-świecie to *modus* nieswojskości jestestwa, nie zaś na odwrót. *Nie-swojskość musimy uznać w aspekcie egzystencjalno-ontologicznym za fenomen bardziej pierwotny*”⁸⁶. W tym właśnie sensie autor *Bycia i czasu* określa trwogę jako położenie właściwe, a także – niejako prowokując komentatorów dzieła do wartościowania poszczególnych sposobów egzystencji – jako autentyczne. W upadaniu bowiem „Dasein odwraca się od autentycznej możliwości rozumienia samego siebie z pozycji samego siebie, zwraca się natomiast ku określeniom przysługującym bytom, którymi sam nie jest, wedle których »mierzy«, »ocenia« własne bycie”⁸⁷.

Egzystencja jest naprzemiennym powtarzaniem się bycia autentycznego i nieautentycznego. Istotne jest ich wzajemne sprzężenie,

⁸⁴ M. Heidegger: *Bycie i czas...*, s. 239.

⁸⁵ Tamże, s. 267.

⁸⁶ Tamże, s. 268.

⁸⁷ B. Dembiński: *Zagadnienie skończoności w ontologii fundamentalnej Martina Heideggera*. Katowice 1990, s. 74.

gdyż dopiero jednoczesna możliwość obydwu warunkuje wszelkie sposoby bycia. Tym samym bycie nieautentyczne nie może być rozpatrywane – w kontekście ujęć o charakterze normatywnym – jako sposób bycia, który w ogóle nie powinien w życiu człowieka się wydarzać. Myśl Heideggera pozostaje konsekwentnie ściśle ontologiczna, a nie aksjologiczna czy etyczna. „Upadanie nie jest tym, czego trzeba lub można się wystrzegać – jest to raczej fundamentalna charakterystyka samego procesu ludzkiego sposobu bycia, pewna nieredukowalna strona tego procesu. Egzystencja ludzka okazuje się więc ciągłym napięciem między autentycznością a nieautentycznością lub, lepiej – ustawicznym wydobywaniem się z nieautentyczności”⁸⁸.

Przeplatanie się odkrywania i zakrywania bycia, trwogi i upadania można oddać metaforą ruchu wahadła zegara: „Autentyczność to zdecydowanie (na ryzyko bycia), natomiast nieautentyczność to zagubienie się w codzienności. Oba te skrajne stany wychylania się zegara życia wyznaczają dwie skrajne postacie prawdy. Żyjemy między jasnością a ciemnością, piekłem a niebem, dobrem a złem, zaś zniewalającą atmosferą życia jest to, że jest ono letnie”⁸⁹. Porównanie to sugeruje, że wzrost otwarcia na swoje bycie zawsze wiąże się z większym stopniem upadku, zatracenia się w świecie. Jest to oczywiście jedna z możliwych interpretacji niejednoznacznego pojęcia autentyczności.

Wracając do analizy fenomenu trwogi, warto przybliżyć specyfikę owej transformacji powszedniego sposobu egzystencji w otwartość na bycie. Nasuwające się mimo woli skojarzenie z emocjonalnym trwożeniem się, sugeruje, iż zajęcie położenia trwogi jest następstwem pewnych specjalnych okoliczności. Czym miałyby być, w analogii do czynników powodujących uczuciowe zatrwożenie, te wstrząsające egzystencją wyzwalone, mechanizmy spustowe bycia autentycznego? Odpowiedź Heideggera jest jednoznaczna: „Pierwotna trwoga może w każdej chwili zbudzić się w bycie przytomnym. Nie musi być zbudzona przez niezwykle zdarzenie. Motyw, który ją może pobudzić, bywa równie błahy, jak głębokie jest jej władanie. Ciągłe gotowa do skoku, skacze wszakże nader rzadko, by rozpiąć nas w zawieszeniu”⁹⁰.

To „nader rzadko” raz jeszcze podkreśla niepowszedniość trwogi. Bycie z reguły jest dla *Dasein* zakryte: „[...] wobec dominacji upadania i opinii publicznej »właściwa« trwoga występuje rzadko [...] Jeszcze rzadsze niż egzystencjalne *factum* właściwej trwogi są próby zinter-

⁸⁸ K. Michalski: *Heidegger...*, s. 106.

⁸⁹ B. Jasiński: *Leksykon filozofów współczesnych*, Warszawa 1999, s. 243–244.

⁹⁰ M. Heidegger: *Czym jest metafizyka?...*, s. 42.

pretowania tego fenomenu w jego zasadniczej egzystencjalno-ontologicznej konstytucji i funkcji. Przyczyny tego po części tkwią w zaniedbaniu egzystencjalnej analityki jestestwa w ogóle, zwłaszcza zaś w zapoznaniu fenomenu położenia⁹¹. Będąca zwykle w stanie upadania egzystencja nie potrafi, nawet w momentach otwartości, uzyskać oglądu samej siebie. Bywa więc, że bycie sobą pozostaje jedynie możliwością, nigdy nie realizowaną. Także w nauce problem bycia nie został rozświetlony, gdyż metodologiczna redukcja czynników subiektywnych objęła wszelkiego rodzaju nastrojenie egzystencji. Jedynie w teologii, w ramach analizy stosunku człowieka do Boga, analizowane jest zagadnienie trwogi i lęku, jakkolwiek, zdaniem Heideggera, w stopniu niedostatecznym. W tym kontekście rzadkości i egzystencjalnego niezrozumienia trwogi łatwiej sformułować postulat dążenia do autentyczności. Brzmiałby on, moim zdaniem, mniej więcej tak: Choć nie możesz być autentyczny ani chwili dłużej, niż jest ci to dane, bądź autentyczny wtedy, gdy możesz!

Zarysowaną uprzednio analizę trwogi należy uznać jedynie za częściową, gdyż pomija czasowość bycia, a ściślej rzecz biorąc, ujmuje trwogę tylko w jednym z *modus* czasowości – w powszedniości. Tymczasem całościowe ujęcie bycia *Dasein* ukazuje bardzo ważny moment, jakim jest kres egzystencji, śmierć. „Śmierć pojęta egzystencjalnie stanowi pewną możliwość możności niebycia tu-oto. Bycie-ku-śmierci lub bycie-ku-kresowi to szczególna możliwość jestestwa, możliwość najbardziej »wysunięta do przodu«, tj. w terminologii Heideggera »nieprześcigniona«⁹².

Bycie ku śmierci jest dane *Dasein* w otwarciu na bycie. „O tym, że jest wydane swej śmierci i że ta należy do bycia-w-świecie, zrazu i zwykle nie ma ono żadnej wyraźnej czy wręcz teoretycznej wiedzy. Rzucenie w śmierć odsłania się mu bardziej źródłowo i natarczywie w położeniu trwogi⁹³. Ogląd ten stawia *Dasein* wobec własnej skończoności, co określa jego – rozumiane ontologicznie – nastrojenie. „Trwoga przed śmiercią jest trwogą »przed« najbardziej własną, bezwzględną i nieprześcignioną możliwością bycia. »Przed czym« tej trwogi to samo bycie-w-świecie. Jej »o co« to wprost możność bycia jestestwa⁹⁴. W trwodze raz jeszcze uwidacznia się autentyczność bycia, przyjmując tu postać, której Heidegger nadał miano *umieranie*.

⁹¹ Tenże: *Bycie i czas...*, s. 269.

⁹² B. Baran: *Sein und Zeit...*, s. 190.

⁹³ M. Heidegger: *Bycie i czas...*, s. 353.

⁹⁴ Tamże.

W tym momencie dookreślić można rozumienie wolności, która w ramach analityki powszedniości nabrała znaczenia wolności ku, ku autentycznemu byciu-w-świecie. Teraz wraz z ujawnieniem kresu bycia, wolność ku musi stać się wolnością ku śmierci, a więc sposobem bycia, który wybiega ku swojej najpewniejszej możliwości. „Wybieganie odsłania jestestwu zatrąę w Sobie-Się i stawia to jestestwo wobec, nie popartej na początku przez zatroskaną możliwość, możliwości bycia sobą, sobą jednakże w namiętnej, wyzbytej złudzeń Się, faktycznej, pewnej samej siebie i trwożącej się wolności ku śmierci”⁹⁵.

Rozbudowanie analizy trwogi o perspektywę czasowości nie zmienia jej częstości, a raczej rzadkości. Tym niemniej określenie bycia *Dasein* jako bycie-ku-śmierci pozwala bardziej wszechstronnie ująć fenomen upadania. Wydawać by się mogło, że człowiek, stale obcujać w swym codziennym życiu ze śmiercią (co prawda sporadycznie dotyczącą najbliższych, za to regularnie osób mu nieznanych – o czym nie zapominają wciąż informować środki społecznej komunikacji), musi włączyć w rozumienie siebie pewność swojej skończoności. Jednak w upadaniu perspektywa śmierci przybiera postać *umierania się*. „Owo »umiera się« rozpowszechnia mniemanie, jakoby śmierć spotykała niejako Się. Publiczna wykładnia jestestwa powiada: »umiera się«, gdyż w ten sposób każdy inny i ja sam możemy sobie rzec: ciągle jeszcze nie ja; albowiem owo Się to *Nikt*”⁹⁶.

Heidegger obrazuje powszednie zakrywanie realności śmierci w bardzo konkretny sposób. Jakże często otoczenie umierającego człowieka uparcie przekonuje go, iż z pewnością uniknie śmierci, by powrócić do spokojnej codzienności. „Taka »troskliwość« mniema nawet, że »umierającego« w ten sposób »pociesza«. Chce mu ona powrócić jestestwo, a pomaga mu jeszcze bardziej zakryć jego własną, bezwzględną możliwość bycia. Się troska się w ten sposób o *ciągłe uspokajanie w sprawie śmierci*. Uspokojenie jednakże dotyczy w istocie nie tylko »umierającego«, ale w takim samym stopniu i »pocieszającego«”⁹⁷.

Opinia publiczna stara się wyeliminować jakiegokolwiek osobiste odniesienie do kresu ludzkiego życia. „Śmierć uzyskuje tu znamię czegoś »dyskretnego« (*Unauffälligkeit*), czegoś, co włącza się w sferę swoistego »tabu«”⁹⁸. Heidegger nie bez ironii stwierdza, że umieranie traktowane jest jako coś towarzysko nieeleganckiego, czego należy się

⁹⁵ Tamże, s. 373.

⁹⁶ Tamże, s. 355–356.

⁹⁷ Tamże, s. 356.

⁹⁸ B. Dembiński: *Zagadnienie skończoności...*, s. 86–87.

wystrzegać, co zdradza brak taktu. W ten oto sposób zakryciu ulega najbardziej własna możliwość bycia *Dasein*. Ucieczka przed samym sobą staje się ucieczką przed śmiercią.

W świetle czasowości ujawnia się również kolejny moment bycia *Dasein*, a mianowicie to, że jest ono winne. Wina oznacza tu faktyczność nieautentycznej egzystencji. Fenomenem, który potwierdza to bycie winnym, jest głos sumienia. Sumienie nie tylko uprzytamnia *Dasein* źródłową winę, ale jest jednocześnie tendencją do bycia autentycznego, tj. do rozumienia siebie w pierwotnym sposobie bycia sobą. Moment wsłuchiwanie się w głos sumienia, otwarty na przyjmowanie winy, nazywa Heidegger zdecydowaniem. *Dasein* decyduje się na ciągle projektowanie siebie w obrębie bycia ku śmierci. „W zdecydowaniu jestestwu chodzi o jego najbardziej własną możność bycia, która jako rzucona może się projektować tylko na określone faktycznie możliwości”⁹⁹. Zdecydowanie jest więc wyrazem gotowości do trwogi.

Dokonana analiza trwogi pomoże ukazać rozumienie pojęcia pozornie bliskoznacznego – *strach* (*lęk*)¹⁰⁰. Odmienność znaczeń jest tu jednak wyraźna, co Heidegger częstokroć podkreśla: „[...] zwykle nie rozróżnia się tych dwóch fenomenów i jako trwogę określa się coś będącego lękiem, a lękiem nazywane bywa coś o charakterze trwogi”¹⁰¹. Zapewne przyczyną tego jest jednakowy formalnie status ontyczny lęku i trwogi – są one jednymi z wielu możliwych nastrojów, podobnie jak wesołość, zachwyt, radość, nadzieja, znużenie, smutek, obojętność. W dodatku identyczna jest ich struktura – konstytutywne momenty lęku to: *przed czym* lęku, lękanie się i *o co* lęku, trwogi zaś – to analogicznie: *przed czym* trwogi, trwożenie się i *o co* trwogi. Od tego miejsca wszakże ujawniają się poważne rozbieżności.

Strach odnosi *Dasein* do napotykaných w świecie bytów. „Boimy się takiego lub innego określonego bytu, który zagraża nam pod takim lub innym określonym względem. Strach przed... boi się też zawsze każdorazowo o coś określonego”¹⁰². Przedmiotem strachu jest pewien obiekt bądź sytuacja, którą człowiek interpretuje jako zagrażającą lub szkodliwą, podczas gdy trwoga ujawnia samo bycie pośród nicości. Ten związek strachu z bytem wewnątrzświatowym czyni go jednym z aspektów upadania, a więc bycia nieautentycznego. Ponie-

⁹⁹ M. Heidegger: *Bycie i czas...*, s. 419–420.

¹⁰⁰ W związku z brakiem konsekwencji przy tłumaczeniu tekstów Heideggera, pojęć *lęk* i *strach* będę używał tu zamiennie. Ponownie nadmieniam, że znaczenie *Furcht* należałoby, bardziej zasadnie, oddać za pomocą pojęcia *strach*.

¹⁰¹ M. Heidegger: *Bycie i czas...*, s. 262–263.

¹⁰² Tenże: *Czym jest metafizyka?...*, s. 35.

waż jednak bycie autentyczne jest dla *Dasein* pierwotne, więc warunkująca je trwoga warunkuje także strach. „I tylko dlatego, że trwoga zawsze już w sposób ukryty określa bycie-w-świecie, może się ono lękać jako zatroskane i położone bycie przy »świecie«. Lęk to upadła w »świat«, niewłaściwa i jako taka przed sobą samą skryta trwoga”¹⁰³. Analogicznie, w czasowym aspekcie bycia trwoga przed śmiercią jest podstawowym i otwartym położeniem *Dasein*, natomiast lęk przed utratą życia stanowi jeden z nieautentycznych aspektów ucieczki przed śmiercią. Wobec tego również czasowość lęku nazywa Heidegger niewłaściwą.

Trwoga i lęk zupełnie różnią się charakterem egzystencjalnym. Heidegger przyjmuje, za Arystotelesem, określenie lęku jako zgnębienia i pomieszczenia. Zgnębienie oznacza dokonujące się w lęku wtłaczanie *Dasein* do upadłego zakrycia samego siebie. Pomieszczenie zaś, nie pozwalając na uchwycenie żadnej określonej możliwości bycia, utrzymuje *Dasein* w stanie chaotycznego, zgnębiętego wyczekiwania. „Trwoga sprawia, że takie zamieszanie nie może już wystąpić. Przeciwnie, ustanawia ona szczególnego rodzaju spokój”¹⁰⁴. Co ciekawe, Heidegger wiąże trwogę także z radosnym nastrojem bycia: „Trzeźwej trwodze, która stawia wobec zindywidualizowanej możności bycia, towarzyszy przygotowana radość z tej możliwości. Wyzwała ona jestestwo od »przypadkowości« rozrywek, których rozbiegana ciekawość dostarcza sobie głównie na podstawie zdarzeń w obrębie świata”¹⁰⁵. Ujęta w ten sposób relacja między trwogą a nastrojami spokoju i radości szczególnie dobitnie potwierdza rozbieżność między psychologicznym a egzystencjalnym rozumieniem trwogi.

W opozycji do zamieszania cechującego strach, trwoga łączy się z męstwem, które leży u podstaw podjęcia ryzyka bycia sobą. „Gotowość do trwogi jest przystaniem na usilność wypełnienia najwyższego wymagania, jakie tylko napotyka istotę człowieka [...] Zdecydowana odwaga trwogi istotnej jest rękojmą tajemniczej możliwości doświadczenia bycia [...] Czymże byłaby wszelka działalność, gdyby nie znajdowała z drugiej strony stałego oparcia w doświadczeniu trwogi istotnej? Deprecjonując istotną trwogę i prześwitujący w niej związek bycia z człowiekiem, ponizamy w tymże stopniu istotę dzielności. Ta zaś potrafi wytrzymać Nic”¹⁰⁶.

¹⁰³ Tenże: *Bycie i czas...*, s. 268.

¹⁰⁴ Tenże: *Czym jest metafizyka?...*, s. 35–36.

¹⁰⁵ Tenże: *Bycie i czas...*, s. 435.

¹⁰⁶ Tenże: *Czym jest metafizyka? – Postowie*. W: M. Heidegger: *Budować...*, s. 52.

Opisane tu Heideggerowskie rozumienie trwogi odcisnęło silne piętno na całej filozofii egzystencjalnej. Na pewno bezpośrednio wpłynęło na koncepcje lęku Sartre'a, Ricoeura czy Tillicha. Z kolei ich bardziej przystępny sposób prezentacji filozoficznych analiz – niejednokrotnie wyrażany nie przez ściśle zdefiniowane terminy, ale językiem psychologicznym, teologicznym bądź zgoła literackim – przyczynił się do wejścia zjawiska lęku egzystencjalnego w krąg znaczących treści kultury dwudziestowiecznej.

Rozdział II Problem lęku egzystencjalnego w myśli Paula Tillicha, Viktora Emila Frankla i Kazimierza Dąbrowskiego

Wyróżnione miejsce zagadnień egzystencjalnych w antropologii filozoficznej Paula Tillicha

Jakkolwiek antropologia filozoficzna nie stanowiła głównego pola dociekań naukowych Paula Tillicha, to zawdzięczamy mu co najmniej kilka analiz najwyższego lotu, które bez wątpienia pozwalają postawić go w rzędzie tych myślicieli minionego wieku, którzy zdołali istotnie poszerzyć i pogłębić naszą wiedzę o człowieku. Zwraca uwagę wielopoziomowe podejście badawcze niemieckiego uczonego, które może szczególnie wyraźnie ujawnia się właśnie w koncepcji lęku egzystencjalnego i męstwa bycia. Tezy filozoficzne przeplatają się nie tylko z otwarcie eksplikowaną teologią; znajdziemy tam także intuicje psychologiczne, socjologiczne i polityczne. W dzisiejszych czasach, wobec tak daleko posuniętej specjalizacji w nauce, niewielu jej przedstawicieli odważa się na tak interdyscyplinarną postawę.

Wspomniane już, a dla rozpatrywanej tu problematyki zasadnicze, zagadnienia lęku egzystencjalnego oraz jego przekraczania dzięki męstwu są w dziełach protestanckiego myśliciela ściśle ze sobą powiązane. Pomimo to zdecydowałem się na wyraźne ich rozdzielenie, kierując się postulatami maksymalizacji stopnia jasności tekstu naukowego. Zabieg ten powtórzyłem zresztą, analizując koncepcje Frankla i Dąbrowskiego w dalszych partiach książki. Rozpocznę więc od nakreślenia sposobu, w jaki Tillich rozumie lęk, by następnie ukazać tematykę męstwa bycia.

Lęk nieusuwalnym wymiarem egzystencji człowieka

Według Tillicha, człowiek, chociaż stanowi w przyrodzie byt wyróżniony, w pełni podlega i podlegać musi najogólniejszym zasadom, które organizują rzeczywistość i warunkują możliwość jakichkolwiek sposobów bycia. Stąd zrozumienie koncepcji lęku nie jest możliwe bez uprzedniego ukazania zarysu podstawowych tez ontologicznych. Dopiero omówienie ich, z konieczności w sposób bardzo pobieżny, pozwoli na określenie, czym lęk jest i jak ujawnia się w egzystencji człowieka.

Wszystko, co dane w egzystencjalnym doświadczaniu świata, charakteryzuje się procesualnością, dynamiką. Wszelkie bycie jest ruchem, stawaniem się, a więc wzajemnym przenikaniem się istnienia i nieistnienia. Zatem za podstawowe kategorie opisujące rzeczywistość trzeba uznać, zdaniem Tillicha, pojęcia *bytu* i *niebytu*. Zdefiniowanie *niebytu* nie jest zadaniem łatwym. Historia myśli filozoficznej pokazuje różne próby rozwiązania tego problemu. Skrajne stanowiska to oparty na prostej logice dowód Parmenidesa o nieistnieniu niebytu oraz podniesienie niebytu do pojęcia ontologicznie fundamentalnego u Heideggera i Sartre'a.

Tillich przyjmuje stanowisko zdecydowanie bliższe przedstawicielom egzystencjalizmu. Uznaje bowiem oba pojęcia, tj. *byt* i *niebyt*, za podstawowe i konieczne dla opisu rzeczywistości, z tym że wyróżnia, za Platonem, dwa rodzaje niebytu. Pierwszy (*ouk on*) jest zupełną opozycją bytu i jako taki musi być wyłączony poza sferę możliwej analizy. Niezwykle ważne jest natomiast drugie rozumienie niebytu (*me on*). „Szkoła Platowska utożsamiała *me on* z tym, co jeszcze bytem nie jest, ale może nim się stać, jeżeli zespoli się z istotą albo ideą”¹. Byt i tak rozumiany niebyt są ze sobą najściślej związane, gdyż niebyt nieustannie oddziałuje na bycie bytu. Niebyt jest pewnym stałym horyzontem, który dąży do zagarnięcia, wchłonięcia bytu w siebie. Zagrożenie to dotyczy zarówno poszczególnych sposobów jego egzystencji, jak i samej egzystencji.

Zaprezentowane rozważania były koniecznym wstępem do ukazania sposobu, w jaki Tillich definiuje *lęk*. Otóż pojęcie to nie odnosi się jedynie do emocji przydarzającej się człowiekowi w codzienności życia. Lęk – tu Tillich skłania się ku teom egzystencjalizmu – jest głęboko osadzony w strukturze bytowej człowieka: „[...] lęk to stan, w którym byt jest świadomy możliwości swojego niebytu”²; tę lapi-

¹ P. Tillich: *Systematic Theology*. Vol. 1. Chicago 1953, s. 188.

² Tenże: *Męstwo bycia*. Przeł. H. Bednarek. Paris 1983, s. 41.

darną definicję znajdujemy w *Męstwie bycia* – najważniejszym dziele podejmującym zagadnienie lęku. Tillich podkreśla, że owa świadomość ma zawsze charakter egzystencjalny, co oznacza, że możliwość niebytu jest zagrożeniem bezpośrednio atakującym egzystujące „ja”. Wobec tej groźby nie sposób człowiekowi pozostać obojętnym, gdyż podważa ona właśnie to, co stanowi o podstawie jego istnienia.

Niebyt zagraża różnym aspektom bytu. Stosownie do podstawowych sfer egzystencji człowieka: bytowej, duchowej i moralnej, Tillich przeprowadza typologię kierunków zagrożenia przez niebyt i konsekwentnie typologię lęku. Za najbardziej podstawowy typ lęku należy uznać lęk przed niebytem tyżącym ontycznej sfery człowieka, a więc lęk przed losem i śmiercią. Koniec życia w sensie biologicznym jest nieunikniony, nieuchronnie powoduje utratę bytującego „ja” i w pewnym sensie także utratę całego świata. „Doświadczając egzystencji jako egzystencji, znaczy być w lęku. Egzystencja zawiera w sobie skończoność, lęk zaś jest dostrzeganiem własnej skończoności”³. Tillich twierdzi, że doświadczenie to dotyka człowieka bezwzględnie, łamiąc wszelkie racjonalne, religijne czy kulturowe próby zaniegowania go.

Lęk przed śmiercią ma, zdaniem Tillicha, charakter absolutny, bezwzględny w swoim nieustannym przenikaniu egzystencji człowieka. Jednak w faktyczności życia stanowi często tylko tło, z którego wyłaniają się zagrożenia o charakterze względnym. Przyjmują one postać różnego rodzaju lęków przed losem, a cechuje je „przygodny charakter, ich nieprzewidywalność oraz niemożność ukazania ich znaczenia i celowości”⁴. Egzystencja człowieka jawi mu się jako sekwencja przypadkowych wydarzeń. Przygodne okazuje się nasze umiejscowienie w czasie i przestrzeni, a taki, a nie inny charakter napotykających nas sytuacji i doświadczeń wydaje się pozbawiony uzasadnienia. To nasuwa wniosek o irracjonalności, braku ostatecznej konieczności i jakiegokolwiek teleologicznego, esencjalnego osadzenia istnienia człowieka. Te wyeksponowane przez egzystencjalizm rozterki zawsze gatunkowi ludzkiemu towarzyszyły; Tillich dowodzi ich obecności we wszystkich epokach rozwoju kultury europejskiej.

Względność lęku przed losem zasadza się na tym, iż zwykle zdaje się on wysuwać na plan pierwszy, przesłaniając zagrożenie ontycznego niebytu. W rzeczywistości jednak każde zagrożenie ze strony niebytu wskazujące na przygodność i alogiczność egzystencji człowieka w rzeczy samej zagraża czemuś bardziej fundamentalnemu: samemu

³ Tenże: *Pytanie o Nieuwarunkowane*. Przeł. J. Zychowicz. Kraków 1994, s. 199.

⁴ Tenże: *Męstwo bycia...*, s. 48.

uzasadnieniu istnienia bytu. Jest to więc w istocie niejawna postać bezwzględnej groźby niebytu ontycznego, jawiąca się świadomości jako lęk przed śmiercią.

Drugim zasadniczym typem lęku jest lęk przed pustką i bezsenssem. Zagroza on duchowej sferze człowieka utożsamianej przez Tillicha z twórczym uczestnictwem w świecie. Twórczość ta „nie oznacza oryginalnej twórczości będącej domeną geniuszu, lecz życie spontaniczne, w akcji i w reakcji, z treściami danego życia kulturalnego”⁵. Duchowy wymiar człowieka przejawia się więc w odczytywaniu i przeobrażaniu tradycji, języka, nauki, religii. Aktywność ta ma zawsze na celu odkrywanie i uczestnictwo w znaczeniach rangi najwyższej, ostatecznej. Bezwzględnym zagrożeniem duchowości jest poczucie bezsensu. Chodzi tu o ten rodzaj doświadczenia, w którym podważony zostaje sens tych znaczeń, które tworzą podstawę i centrum duchowej egzystencji człowieka. „Lęk przed bezsenssem jest lękiem przed utratą racji ostatecznych, przed utratą sensu nadającego znaczenie wszystkim znaczącym rzeczom”⁶.

Względne, a więc znów niejako częściowe, zagrożenie sfery duchowej przejawia się w postaci lęku przed pustką. Człowiek doświadcza go w relacji z poszczególnymi znaczeniami, które dotychczas wydawały się pełne treści, a aktualnie jawią mu się jako niezadowalające, obce. Świadomość pustki często pojawia się wtedy, gdy po stwierdzeniu niewystarczalności tradycyjnych form uczestnictwa w kulturze i odrzuceniu ich, napotykamy jeszcze większą nieadekwatność w sposobach alternatywnych, współczesnych. Człowiek z coraz większym niepokojem chce tę pustkę wypełnić jakimkolwiek innym sensem. Niejednokrotnie jednak odkrywa, że to nie dany fragment rzeczywistości stał się pozbawiony sensu, ale jego własne wnętrze zatraciło się, odbierając w konsekwencji sens poszczególnym treściom duchowym. Postępująca ekspansja zakresu doświadczenia pustki odsłania groźbę absolutną – lęk przed bezsenssem.

Lęk przed pustką i bezsenssem przejawia się często w wątpleniu, przy czym nie chodzi tu o wątplenie metodyczne, stanowiące od zarania ery nowożytnej podstawę badań naukowych. Wątplenie może mieć charakter egzystencjalny, kwestionując sens poszczególnych znaczeń i w konsekwencji stawiając pod znakiem zapytania konkretne aspekty bytu człowieka. Podważenie – w wątpleniu radykalnym – wszelkiego sensu prowadzi do stanu ducha, który Tillich nazywa *egzystencjalną rozpaczą*.

⁵ Tamże, s. 50.

⁶ Tamże, s. 51.

Trzecim typem lęku, zagrażającym moralnej sferze człowieka, jest lęk przed winą i potępieniem. Wiąże się on z fundamentalnym poczuciem odpowiedzialności za swoją egzystencję. Wolność człowieka to nie tylko możliwość decydowania, to także zadanie samorealizacji, „wypełnienia swego przeznaczenia”⁷. Człowiek jednak notorycznie wybiera działania przeciwne swemu powołaniu i staje się przez to coraz bardziej obcy samemu sobie. To wyobcowanie jest w pewnym sensie naturalne, gdyż wynika ze specyfiki ludzkiego bycia. „Człowiek »popadając« w egzystencję, oddala się od esencji, a to przejście człowieka od esencji do egzystencji jest upadkiem w grzech. Grzech więc, który jest stanem ontologicznym w odniesieniu do człowieka, stanowi źródło tragizmu i lęku”⁸.

Zadanie urzeczywistnienia własnych możliwości nieuchronnie wiąże się z ryzykiem. Wobec wyzwań życiowych człowiek zawsze staje w wolności, co pozwala mu w nieograniczony sposób kształtować własne bycie. Jednak dokonanie niewłaściwych wyborów grozi egzystencjalnym zatraceniem się, niezrealizowaniem swych potencjalnych dyspozycji. Tego ryzyka nie sposób uniknąć, gdyż człowiek nie włada jednoznacznymi kryteriami czy wskazówkami, które mogłyby wytyczyć pewną drogę samoaktualizacji. Wybierać zaś musi, gdyż nie ma powrotu do stanu czystej potencjalności, do – używając terminologii Kierkegaarda – *niewinności*.

Tendencję do samozatracenia dostrzec można wyraźnie w poszczególnych decyzjach, aktach, wyborach. Analizując własne czyny, człowiek uświadamia sobie, że nie zawsze są one spójne z deklarowanymi i w pełni przez niego akceptowanymi wartościami. Niesie to z sobą groźbę niebytu dotyczącego sfery moralnej, która objawia się w postaci poczucia winy. Głos sumienia wskazuje na słabość natury ludzkiej, która tak często ulega niższym, irracjonalnym impulsom. Jeżeli silny lęk przed winą owładnie człowiekiem całkowicie, to doświadcza on stanu samoodrzucenia. Człowiek lęka się potępienia albo wręcz czuje się potępiony, gdy uświadamia sobie, że zupełnie i nieodwracalnie zatracił swoje przeznaczenie.

Tillich podkreśla, że wszystkie trzy typy lęku są wzajemnie z sobą powiązane. Ich egzystencjalny charakter sprawia, że są stale obecne w doświadczeniu człowieka, choć z reguły jeden z typów dominuje nad pozostałymi. Całą historię cywilizacji europejskiej autor *Męstwa bycia* interpretuje jako sekwencję narastania i zanikania poszczególnych

⁷ Tamże, s. 55.

⁸ J. Jakubowska: *Pawła Tillicha sakralizacja rzeczywistości*. Warszawa 1975, s. 44.

typów lęku. W kolejnych epokach stopniowo uwidaczniała się dominacja określonej formy lęku. Gdy osiągała ona apogeum, wówczas skutkowałą silnymi przemianami kulturowymi, które z kolei zwiastowały nową epokę, z załazkiem dominacji innej postaci lęku. I tak w czasach starożytnych ujawnił się lęk przed losem i śmiercią, w średniowieczu – lęk przed winą i potępieniem, w erze nowożytnej zaś zaznacza się dominacja lęku przed pustką i bezsenssem.

Lęk objawia się w doświadczeniu człowieka z różną intensywnością. W swych względnych, „łżejszych” postaciach często niemal niezauważalnie towarzyszy zwyczajnym czynnościom życiowym. Z kolei w największym swym natężeniu przyjmuje postać rozpacz, która jest odczuciem pełnego zwycięstwa niebytu nad bytem. Rozpacz niesie ból i nieprzeparte pragnienie wyzwolenia się. Życie pozbawione lęku wydaje się stanem szczęścia, celem, do którego ludzkość nieustannie dąży. Tillich demaskuje fałsz takiego sposobu myślenia. „Żadne życie nie jest w stanie przewyżczyć skończoności, grzechu i tragiczności. Iluzją naszej epoki była wiara, że współczesna cywilizacja potrafi tak odnieść nad nimi zwycięstwo, że i my potrafilibyśmy uzyskać bezpieczeństwo w naszym istnieniu”⁹.

Od strony psychologicznej lęk po przekroczeniu pewnej granicy intensywności staje się przeżyciem traumatycznym, dezintegrującym psychicznie, zakłócającym normalne funkcjonowanie człowieka. Mechanizmy obrony „ja” działają w związku z tym w kierunku przekształcenia lęku w stan zapewniający psychice stabilność. W ten sposób egzystencjalnie rozumiany lęk jest źródłem wielu przeżyć wewnętrznych człowieka, spośród których szczególnie ważne miejsce zajmuje strach i lęk patologiczny.

Strach jest z lękiem ściśle związany. Tillich zgadza się z Freudem w tym, że strach różni od lęku przyporządkowanie do określonego przedmiotu. Przeżywając strach, boję się zawsze czegoś: bólu, konkretnej straty, opuszczenia. Lęk natomiast jest bezprzedmiotowy bądź też, mówiąc ściślej, jedynym jego przedmiotem jest niebyt. Pomimo tej zasadniczej różnicy strach i lęk współistnieją z sobą, a nawet mają tendencje do przeobrażania się jednego w drugi. Tillich egzemplifikuje tę zależność sytuacją umierania. Człowiek przeżywa strach przed cierpieniem, bezsilnością, utratą wszystkiego, ale także lęk przed tym, co po śmierci – przed niebytem. Doświadczeniem pierwotnym jest lęk, który wypływa z samej struktury bytowej człowieka, a jego przerażanie się w strach jest naturalną reakcją (psychologowie nazwali-

⁹ P. Tillich: *Prawda jest w głębi*. Przeł. J.A. Łata. Wrocław–Oleśnica 1996, s. 30.

by ją mechanizmem obronnym). Dzieje się tak, gdyż strachowi, który lęk zakrywa, łatwiej stawić czoło.

Podobnie ścisła zależność zachodzi między lękiem definiowanym jako świadomość możliwości niebytu a lękiem patologicznym – opisywanym przez psychiatrię i psychologię. Istoty lęku neurotycznego szuka się najczęściej w określonych nierozwiązanych konfliktach na różnych poziomach świadomości. Poszczególne teorie psychologiczne precyzują, który element osobowości objęty jest zjawiskiem patologicznym i dlaczego objawem jest właśnie lęk. Tillich sądzi, że te wyjaśnienia są zbyt jednostronne i nie docierają do rzeczywistych źródeł lęku.

„Lęk patologiczny jest stanem lęku egzystencjalnego występującego w specjalnych okolicznościach”¹⁰ – twierdzi Tillich. Lęk patologiczny, podobnie jak strach, jest sposobem ucieczki przed grozą wiążącą się z możliwością niebytu. Neurotyk unika jej przez redukcję „ja”, a więc przez ograniczenie świadomości swojego bytu, co z kolei redukuje świadomość możliwości niebytu. Lęk patologiczny dotyka tych części „ja”, które w rzeczywistości zagrożone w ogóle nie są. Jednocześnie jednak chroni całość psychiki przed świadomością niebytu, której neurotyk nie potrafi przerodzić w strach, ani mężnie zintegrować.

Fragmentaryczna wrażliwość neurotyka na własne bycie, choć może ujawnić się twórczo, np. przez wybitne dzieła artystyczne, pozostaje stanem nieautentycznym. Dla psychoanalityka lęk patologiczny jest sygnałem wskazującym na niewystarczalność broniących psychiki mechanizmów obronnych, dla Tillicha zaś sam stanowi mechanizm obronny – chroni przed lękiem egzystencjalnym. Ale ponieważ obronić nie może, więc przyczynia nierzeczywistego cierpienia i wymaga psychoterapii.

Męstwo bycia

Autentyczną postawę wobec lęku egzystencjalnego nazywa Tillich *męstwem*. Pojęcie to jest ugruntowane ontologicznie: „Męstwo jest rzeczywistością etyczną, sięga jednak swymi korzeniami we wszystkie obszary ludzkiego istnienia, ostatecznie zaś w strukturę samego bytu jako bytu”¹¹. Dlatego też rozpocznę od przedstawienia ogólnych

¹⁰ Tenże: *Męstwo bycia...*, s. 70.

¹¹ Tamże, s. 11.

twierdzeń opisujących dynamikę egzystencji, by następnie ukazać poszczególne postacie męstwa.

Strukturę rzeczywistości opisać można za pomocą dwóch ściśle ze sobą związanych pojęć: bytu i niebytu. Podstawowym sposobem bycia bytu jest samoafirmacja, tj. potwierdzanie siebie: swojego istnienia, możliwości, celów. W proces ten ingeruje niebyt, podważając bycie bytu przez negowanie zarówno poszczególnych sposobów egzystencji, jak i samego istnienia bytu. Byt jednakże ma zdolność do przeciwstawienia się temu zagrożeniu przez objęcie afirmacją także swojego niebytu. Dla Tillicha byt ma bowiem silniejszy status ontyczny niż niebyt. Jest nie tylko w pewnym sensie pierwotny wobec niebytu i warunkujący go, ale ma również możliwość – przez dojrzałą formę samoafirmacji – niejako zagarnięcia, podporządkowania sobie niebytu.

Ten podwójny charakter samoafirmacji bytu: możliwość potwierdzania zarówno swego bycia, jak i zagrożenia przez niebyt, nadaje egzystencji niezwykle dynamikę. Dla Tillicha to przejaw „procesu boskiego życia”, wskazujący na udział bytu w tym, co stanowi podstawę wszelkiego bytu. Absolut bowiem „Stwórczo afirmuje siebie, wiecznie zwyciężając własny niebyt. W ten sposób jest wzorem samoafirmacji każdego skończonego bytu”¹².

Dopiero teraz określić można istotę męstwa. „Męstwo jest samoafirmacją »pomimo czegoś«, to znaczy pomimo tego, co stara się przeskodzić naszemu »ja« w potwierdzeniu siebie”¹³. Tak rozumiane męstwo jest nie tylko określonego typu reakcją człowieka na zagrożenie jego egzystencji przez niebyt, ale fundamentalnym, warunkującym wszelkie inne odniesienia sposobem ludzkiego bycia. „Dla Tillicha afirmacja jest postacią stosunku człowieka do samego siebie; stosunku, w którym człowiek mężnie utwierdza siebie w bycie wbrew możliwości niebytu. Człowiek bytuje w świecie na różne sposoby, poprzez nie ustosunkowuje się do siebie. Jednak bycie na różne sposoby zakłada stojącą u ich źródeł samoafirmację”¹⁴.

Właśnie doświadczenie lęku, który ujawnia świadomości groźbę niebytu, niejako zmusza jednostkę do silniejszego umocowania swojego bytu w akcie męstwa. Nie będzie tu jednakże chodziło o likwidację owego zagrożenia, ale o wzniesienie się na wyższy, bardziej autentyczny poziom rozumienia własnego bycia. „Męstwo nie usuwa lęku. Ponieważ lęk ma charakter egzystencjalny, nie można go usunąć. Lecz

¹² Tamże, s. 41.

¹³ Tamże, s. 39.

¹⁴ K. Mech: *Chrześcijaństwo i dialektyka w koncepcji Paula Tillicha*. Kraków 1997, s. 52.

męstwo scala w sobie (bierze na siebie) lęk przed niebytem”¹⁵. Przez męstwo człowiek afirmuje taką postać swojego bycia, w której obrębie znajdują się aspekty bycia to negujące. W ten oto sposób byt zdolny jest zawrzeć w sobie własny niebyt.

Męstwo przyjmować może różne formy. Jest to zależne zarówno od postaci przeżywanego lęku, jak i uwarunkowań kulturowych społeczeństwa, którego dana jednostka jest członkiem. Tillich opisuje i celnie komentuje najbardziej typowe rodzaje męstwa. Rozpocząć należy od tej formy, która jest najbliższa potocznemu – synonimicznemu wobec *odwagi* i *dzielności* – rozumieniu pojęcia *męstwo*. Ujawnia się ono w sytuacji przeżywania strachu. Trzeba tu przypomnieć, iż strach wynika ze świadomości zagrożenia ze strony określonego przedmiotu. Reakcją organizmu, czysto biologiczną, jest atak bądź ucieczka. Człowiek sytuuje się ponad światem zwierzęcym tym, że może swą wolą przeciwstawić się strachowi także przez uczestnictwo w jego przedmiotowym aspekcie. Gdy więc np. napawają człowieka strachem nieprzyjemne dźwięki dochodzące z ciemnego pomieszczenia, może starać się ustalić ich źródło, co zwykle całą sytuację wyjaśnia i strach przekształca się w inną emocję (zdziwienie, wstręt, radość itp.). Takie nawiązanie relacji z wywołującym strach przedmiotem jest właśnie męstwem, które pozwala strach pokonać.

Możliwość stawienia czoła zagrażającemu przedmiotowi uwypukla różnicę między strachem a lękiem. Dlatego właśnie tak często, w sposób nieświadomy, bezprzedmiotowy lęk przeradza się w konkretnie zlokalizowany strach. Człowiek „dając sobie radę z przedmiotem strachu, pozbywa się – przynajmniej w swoim mniemaniu – ukrytego lęku, z którym nie potrafi sobie poradzić”¹⁶. Jest to zjawisko powszechne, wręcz charakterystyczne dla przeciętnego, normalnego człowieka.

W przedstawionym już przykładzie sytuacji umierania zasadniczym problemem człowieka jest ujawniająca się świadomości groźba niebytu, a więc lęk. Nie jest łatwo objąć go samoafirmacją. Dlatego lęk zostaje przekształcony w strach przed cierpieniem, zerwaniem więzi międzyludzkich, utratą wszystkiego. Ze strachem tym można walczyć, przyjmując postawę męstwa: pogodnie znosząc słabość fizyczną, bilansując swe życie lub porządkując sprawy doczesne. Ten rodzaj męstwa, jakkolwiek – w sensie pragmatycznym – konieczny w życiu człowieka, nie rozwiązuje problemu lęku. Męstwo działania przez uczestnictwo zawodzi wobec zagrożenia niebytem.

¹⁵ P. Tillich: *Męstwo bycia...*, s. 70.

¹⁶ Tenże: *Pytanie o Nieuwarunkowane...*, s. 246.

Charakterystyczne dla przeciętnej egzystencji człowieka przekształcanie lęku w strach i mężne przekraczanie go nie zawsze skutecznie tłumi świadomość niebytu. W sytuacji dojmującego lęku pojawić się może inny sposób uniknięcia rozpacz: popadnięcie w stan neurozy. Lęk staje się wtedy patologiczny, a świadomość niebytu i samoafirmacja – fragmentaryczne. Neurotyka „ograniczony zakres samoafirmacji może być zrównoważony przez większą jej intensywność, jednakże ta ulega zacieśnieniu, co pociąga deformację relacji z całością rzeczywistości”¹⁷. Osoba neurotyczna częściowo dociera do głębi swej osobowości, co może uwidocznić się w sposób twórczy, jednak pozostałe obszary „ja” redukuje i obwarowuje oporem psychologicznym. Neurotyk popada w konflikt ze światem, cierpi i wymaga terapii.

Przeciętny człowiek jest przystosowany znacznie lepiej. Przez zaangażowanie w przewyżnianie strachu potrafi dobrze wpasować się w rzeczywistość społeczną i kulturową. Gubi jednak przy tym najgłębszy wymiar swojej egzystencji, w istocie unika swojego prawdziwego bycia. Historia ludzkości pokazuje jednak, że adaptacja ta może przerodzić się, np. pod wpływem przemian cywilizacyjnych, w formy patologiczne. Zjawisko to ukażę w odniesieniu do poszczególnych typów lęku.

Lęk przed losem i śmiercią zazwyczaj przekształcany jest w strach przed klęskami żywiołowymi, chorobami, wojnami. Męstwo przyjmuje tu postać dążenia do bezpieczeństwa za pomocą środków technicznych i politycznych. Patologią staje się obsesja czucia się bezpiecznym, która skupia człowieka na panicznej obronie przed konkretnymi zagrożeniami. Egzystencjalny lęk przed śmiercią jest wtedy silnie tłumiony przez strach nierealistyczny, źle umiejscowiony. Człowiek traci kontakt nie tylko z samym sobą, ale także z rzeczywistością.

Cywilizacyjnym sposobem uniknięcia lęku przed pustką i bezsens jest tworzenie relatywnego poczucia pewności przez treści nauki, kultury, tradycji. Zawierają one elementy wątplenia i wyobcowania, ale lęk redukuje. Postawa neurotyczna, to kurczowe trzymanie się poczucia pewności. Człowiek absolutnie bezkrytycznie przyjmuje wybrane treści, odcinając się od tych, które są mu niewygodne, niespójne. Tak rodzi się sztywność myślenia, a w skrajnym przypadku – postawa fanatyzmu. „Neurotyk wątpi w to, co faktycznie jest ponad wątpleniem, a ma pewność tam, gdzie właściwe byłoby wątplenie. Nade wszystko nie dopuszcza pytania o znaczenie w jego powszechnym i absolutnym sensie”¹⁸.

¹⁷ Tenże: *Męstwo bycia...*, s. 71.

¹⁸ Tamże.

W moralnym aspekcie zagrożenia lękiem normalną postawą jest unikanie winy. Obejmując swe działania dyscypliną moralną, człowiek uspokaja swoje sumienie. Może przejawiać się to przez zaangażowanie w służbę innym, działalność charytatywną, dzieła służące dobru ludzkości. Celem jest przekonanie samego siebie o prawidłowej postawie moralnej. Świadomość winy, co prawda, pozostaje, ale traci swą intensywność w obliczu jednoczesnego doświadczania swojego życia jako zgodnego z – nieraz wysoce wymagającymi – normami. Neurotyk nie potrafi tłumić lęku w ten sposób. Próbuje pozbyć się świadomości winy i potępienia przez redukcję odpowiedzialności za swoje bycie na drodze unikania wszelkich decyzji i czynów o charakterze moralnym.

Po rozważeniu tych form męstwa, które człowiek może przeciwstawić strachowi i lękowi patologicznemu, pora przejść do ukazania tych rodzajów męstwa, które zdolne są stawić czoło lękowi egzystencjalnemu. Celem jest tu objęcie „ja” samoafirmacją, pomimo doświadczania lęku. Jest to możliwe na drodze integracji niebytu w obrębie bytu. Tę formę męstwa nazwać można immanentną, gdyż wyrasta wprost z doświadczania swojej egzystencji jako bycia w świecie. Opis tej możliwości wymaga ukazania podstawowej struktury bytu przyjmującego postawę męstwa, tj. strukturę „ja”.

Dla Tillicha elementarnymi aspektami bytu jest indywidualizacja i uczestnictwo. Bycie człowiekiem to doświadczanie siebie jako zupełnie odrębnego, nieporównywalnego, samookreślającego się „ja”, ale także bycie w relacji ze światem. „Ja” „jest sobą tylko dlatego, że posiada jakiś świat, mający określoną strukturę kosmos, do którego należy i od którego jest jednocześnie wyodrębnione”¹⁹. Niebył zagraża wszystkim przejawom bycia bytu. Człowiek utracić może zarówno siebie samego, jak i swój świat, musi więc objąć samoafirmacją oba aspekty „ja”. „Męstwo bycia jest w sposób zasadniczy zawsze męstwem bycia jako część i męstwem bycia sobą. Te dwa aspekty męstwa znajdują się we wzajemnej zależności”²⁰. Tillich podkreśla jednak, że męstwo jako takie jest jednością, a wszelkie jego podziały to następstwo egzystencjalnej ograniczoności i wyobcowania człowieka.

Uczestnictwo w świecie jest elementarnym sposobem bycia człowieka. Jako istota biologiczna – włącza się w przyrodę, a jako społeczna – przekracza ją, mając udział w kulturze, nauce, technice. Szczególnie istotne dla człowieka jest uczestnictwo we wspólnocie, do której należy bezpośrednio i która jest źródłem odniesień do całości

¹⁹ Tamże, s. 90.

²⁰ Tamże, s. 92.

świata. Tillich ukazuje, iż pewnego typu formy życia społecznego sprawiają, że męstwo przejawia się głównie w aspekcie męstwa bycia jako część. Dzieje się tak, gdy wspólnota zajmuje rolę dominującą, gdy warunkuje sposób doświadczania i rozumienia rzeczywistości. Historia wskazuje na stałą obecność tego zjawiska w dziejach ludzkości. Tillich nazywa taki układ społeczny kolektywizmem i obrazuje go opisem pierwotnej, plemiennej wspólnoty. Jednostka ma w niej ściśle określone, podporządkowane grupie możliwości zachowań. Lęk egzystencjalny przekraczany zostaje za pośrednictwem silnie zakorzenionych w tradycji grupy instytucji. Lęk przed śmiercią jest integrowany z „ja” przez bolesne zwyczaje inicjacyjne, a lęk przed bezsenssem – przez przywiązanie do zwyczajów i symboli. Również doświadczenie winy ma odniesienie do grupy, która zapewnia jednostce oczyszczenie przez karę i zadośćuczynienie. Kolektywistyczne przejawy męstwa jeszcze silniej wszczepiają jednostkę we wspólnotę typu pierwotnego.

Męstwo bycia jako część dominowało także w wiekach średnich. Człowiek odnajdował własną tożsamość w obrębie wspólnoty Ludu Bożego. Autorytet Kościoła oraz formy sakramentalne pozwalały na samoafirmację wbrew lękowi. Tillich nazywa jednak męstwo średnio-wieczne półkolektywistycznym, gdyż epoka ta zawierała także elementy wyraźnie indywidualistyczne: od nominalizmu w filozoficznym sporze o uniwersalia po nacisk na osobistą winę w sakramencie Pokuty.

Współczesne neokolektywistyczne przejawy męstwa są charakterystyczne dla systemu komunistycznego. Człowiek oddaje siebie grupie, widząc w niej byt w pewnym sensie absolutny, w którym uczestnictwo zapewnia samorealizację. Zdaniem Tillich, „człowiek w idealnym obrazie komunizmu całkowicie podporządkowuje się idei, poświęca swój własny byt indywidualny, wykazuje całkowitą i nieograniczoną gotowość poświęcenia, obrabowuje się ze swej własnej wolności i czyni się narzędziem czegoś, co jest większe od niego”²¹. Lęk przed śmiercią przekraczany jest przez wiarę w wieczność kolektywu, przed winą zaś – za pomocą dobrowolnego oczyszczania się z „błędów i wypaczeń”. „Siła komunistycznej samoafirmacji zapobiega uświadomieniu sobie wątplenia i pojawieniu się lęku przed bezsenssem. Sens życia jest sensem kolektywu”²².

Męstwo bycia jako część dominuje także we współczesnej demokracji amerykańskiej. Samoafirmacja społeczeństwa amerykańskie-

²¹ P. Tillich: *Der Mensch im Christentum und im Marxismus*. Cyt. za: J. Jakubowska: *Pawła Tillicha sakralizacja...*, s. 262.

²² P. Tillich: *Męstwo bycia...*, s. 102.

go to „afirmacja jednostki jako uczestnika twórczego rozwoju ludzkości”²³. Kluczową ideą – będącą zarówno celem, jak i środkiem – jest akt wytwarzania oraz wiara w postęp. Integrację lęku umożliwia kultywowanie takich wartości, jak sukces, równość szans, nadawanie realności jedynie teraźniejszości. Tę formę męstwa nazywa Tillich konformizmem.

Inna postać męstwa – męstwo bycia sobą – wyłania się z zaakcentowania indywidualistycznego aspektu „ja”. Postawa taka w pełni ujawniła się wraz z egzystencjalizmem, ale jej źródła szukać należy już w starożytności. Tendencje indywidualistyczne doszły do głosu wraz ze stawianiem pytań o naturę człowieka i rozwojem poczucia winy osobistej. Romantyzm podkreślił niepowtarzalność i możliwości twórcze, woluntarystyczny naturalizm zaś (Schopenhauer, Nietzsche) – wolność każdego człowieka.

Przełom egzystencjalizmu polega, między innymi, na tym, że pozostawia jednostkę samej sobie. Człowiek jest „wrzucony” w obcy mu świat i nie dane mu doświadczyć oparcia w uniwersalnych znaczeniach i wartościach. Aspekt uczestnictwa w świecie, we wspólnocie społecznej jest dla „ja” wtórny, co więcej – grozi zatraceniem siebie, pogrążeniem się w nieautentyczny sposób bycia. Sama relacja z drugim człowiekiem jest w zasadzie pozbawiona sensu w myśl znanego sformułowania Sartre’a: „Piekło to inni”. Jednostka sama, w nieograniczonej wolności, musi podjąć swój, przeniknięty tragizmem, los. Staje wobec perspektywy własnego niebytu, skończoności, sumienia, co rodzi najintensywniejszą postać lęku: rozpacz.

Opisane przez egzystencjalistów przekraczanie lęku Tillich nazywa męstwem rozpacz. Dla Heideggera oznacza ono świadomość własnego bycia: lęku, troski, umierania, winy, i podjęcie odpowiedzialności za swoje życie przez dokonywanie wyborów. Człowiek może w ten sposób mężnie, autentycznie stawić czoło swemu paradoksalnemu i tragicznemu byciu. Dla Sartre’a natomiast męstwo rozpacz zasadza się na twórczym realizowaniu wolności. Człowiek ma możliwość absolutnej samokreacji, co wobec braku jakichkolwiek treści esencjalnych (prawda, wartości, normy) sprawia, iż jego wybory determinują całość bycia. Męstwo to podjęcie tego zadania i uczynienie z siebie tego, kim chce się być.

Tillich dowodzi, że oba opisane uprzednio rodzaje męstwa, tj. męstwo bycia jako część i męstwo bycia sobą, są niewystarczające. Potrafią, co prawda, w pewnej mierze integrować lęk, ale ograniczają przy tym pełnię możliwości egzystencjalnych człowieka. Męstwo bycia jako

²³ Tamże, s. 107.

część tak silnie akcentuje uczestnictwo w świecie (w wymiarze wspólnotowym), że ztraca się samo „ja”. Z kolei egzystencjalistyczne męstwo bycia sobą przez, niemal obsesyjne, skupienie na indywidualności gubi relację ze światem.

Immanentne formy męstwa nie są w stanie w pełni zintegrować lęku w obrębie „ja”. Samoafirmacja dokonująca się jedynie w granicach wyznaczonych przez egzystujący byt, tj. przez jaźń indywidualną bądź uczestnictwo w jakiejś całości, wciąż jest narażona na różnego typu zagrożenia niebytem. Dzieje się tak, gdyż egzystencja ludzka w niedostatecznym stopniu została obdarzona wymiarem, który Tillich nazywał „mocą bytu”. Męstwo „musi być zakorzenione w mocy bytu większej niż moc własna naszego »ja« i moc czyjegoś świata”²⁴.

Poszukując mocy bytu, męstwo musi wykroczyć poza egzystencjalny wymiar człowieka. Transcendencja ta nadaje męstwu rdzeń religijny, rozumiany jako odniesienie do bytu samego w sobie. Samoafirmacja wbrew niebytowi realizuje się dzięki zaczerpnięciu mocy z podstawy wszelkiego bytu. Dziać to się może, analogicznie jak w formach immanentnych, na drodze zaakcentowania jednego z aspektów „ja” – uczestnictwa bądź indywidualizacji.

Próby dotarcia do Absolutu i ujednienienia się z nim przez pełne uczestnictwo cechują mistycyzm. Doświadczenie takiej partycypacji zapewnia człowiekowi mężne przekraczanie wszelkiego typu lęków. Zagrożenie losem i śmiercią staje się nieistotne, wręcz nierealne wobec udziału w wiecznym bycie. Świadomość bezsensu ustępuje doświadczeniu niezwyklej głębi bytu, groźba winy zaś i potępienia nie zjawia się w ogóle. Przeżycie mistyczne wiąże się z tak silnym uświadomieniem sobie mocy samego bytu, że powrót do „normalnego” życia oznacza „noc ciemną”: tęsknotę, przerażenie, rozpacz. Właśnie siła tej rozpaczki dowodzi mocy Absolutu. Tillich podkreśla, iż mistycyzm jest zwielokrotnieniem siły uniwersalnej relacji między konkretnym bytem a bytu podstawą, w której wszystko, co istnieje, jest zakorzenione. Uczestnictwo staje się tu tożsamością.

Wykroczenie poza własną egzystencję ku samemu bytowi z jednoczesnym afirmowaniem indywidualności prowadzi do osobowego spotkania z Bogiem. Człowiek nawiązuje bezpośrednią relację z Absolutem w wymiarze personalistycznym: wobec osobowego Boga sam staje jako osoba. Nadaje to samoafirmacji niezwykle moc, nazwaną przez Tillicha męstwem ufności, które „opiera się na Bogu i jedynie na Bogu, na Bogu doświadczanym w niepowtarzalnym osobistym spotkaniu”²⁵.

²⁴ Tamże, s. 153.

²⁵ Tamże, s. 159.

Najpełniejszy wyraz znalazła ufność w postawie Martina Lutra. Zmagał się on z niezwykle silnym lękiem przed winą wynikającym ze świadomości własnej grzeszności i małości wobec Boga. W kategoriach ziemskiej sprawiedliwości człowiek skazany jest na potępienie. Tę tragiczną sytuację całkowicie odменя wiara w Boże przebaczenie: Bóg akceptuje człowieka pomimo jego niesprawiedliwości. Świadomość tego staje się źródłem męstwa integrującego lęk przed winą i potępieniem. „Można by powiedzieć, że męstwo bycia to męstwo akceptacji siebie jako zaakceptowanego, mimo stanu niegodnego akceptacji”²⁶. Tę Lutrową ufność Tillich nazywa męstwem akceptowania akceptacji. Ta postać męstwa jest w sensie logicznym paradoksem. Świadomość bycia niegodnym przyjęcia przez Boga, przyjęcie to właśnie zapewnia. Pewność tę daje moc bycia czerpana z osobistej relacji z Bogiem.

Męstwo akceptowania akceptacji pozwala objąć samoafirmacją także lęk przed losem i śmiercią. Doświadczana w spotkaniu akceptacja ze strony Boga odbiera siłę groźbie skończoności. Kontakt z Absolutem gwarantuje udział w wieczności. Jednak najtrudniejszym wyzwaniem jest integracja lęku przed pustką i bezsenssem. Zdaniem Tillich, samo męstwo ufności jest niewystarczające wobec wszechogarniającego wątpienia, które podważa fundament bosko-ludzkiej relacji. W radykalnym wątpieniu człowiek nie jest zdolny osobowo spotkać się z Bogiem, co uniemożliwia zaczerpnięcie mocy z podstawy bytu.

Pełna samoafirmacja musi być oparta na męstwie łączącym obie formy transcendentne: mistycyzm i osobowe spotkanie z Bogiem. Możliwe jest to na drodze wiary absolutnej. Pozwala ona integrować w obrębie „ja” nawet najbardziej skrajne postacie lęku. W akcie wiary absolutnej człowiek zdolny jest doświadczać mocy bytu także w stanach, które zdają się jednoznacznie wskazywać na dominację niebytu nad bytem.

Ekstremalnym zagrożeniem sfery bytowej człowieka jest świadomość skończoności, nieuchronności śmierci. Męstwo wiary absolutnej opiera się na uchwyceniu tego, że świadomość ta, choć odarta z wszelkich egzystencjalnie dostępnych treści, jest sama w sobie przejawem mocy bytu ontologicznie silniejszej niż wszelki niebyt. W terminologii religijnej męstwo to jest tożsame z doświadczeniem siebie jako bytu stworzonego. „W symbolu stworzenia egzystencjalne poczucie braku pewności jest wchłonięte przez poczucie pewności, które wprowadzie nie usuwa niepewności co do okresu trwania ludzkiego życia w cza-

²⁶ Tamże, s. 160.

sie i przestrzeni, ale daje pewność, że człowiek uczestniczy w ostatecznej mocy bycia”²⁷. Pozwala to mężnie integrować lęk przed losem i śmiercią.

Skrajnym stanem lęku przed bezsenssem jest rozpacz. Wiara absolutna pozwala dojrzeć sens także w doświadczeniu braku wszelkiego sensu: „Nawet w stanie rozpaczcy człowiek posiada dość bytu, by czynił on ją możliwą”²⁸ – uświadomienie sobie rozpaczcy zaświadcza o mocy, a więc i sensie bytu.

Integracja w obrębie „ja” lęku przed potępieniem wymaga świadomości bycia zaakceptowanym przez podstawę bytu. W stanie radykalnego wątplenia znika jednak wszelki podmiot zdolny akceptację tę zapewnić. Doświadczyć jednakże można mocy samej akceptacji. Na drodze wiary absolutnej człowiek czuje się przyjęty, mimo iż nie nawiązał relacji z przyjmującym.

Zaprezentowane analizy ukazują paradoksalność wiary absolutnej, która dochodzi do głosu w sytuacjach, gdy niebyt ekstremalnie zagraża bytowi, niemal odbierając mu zasadnicze atrybuty: sens, cel, samo bycie. Jednak właśnie wtedy byt może, w sposób rozumowo nieuchwytny, potwierdzić siebie najpełniej. „Męstwo nie tyle jest sprawą intelektu, co woli, ponieważ jest doświadczeniem obecności mocy Nieuwarunkowanego (Boga) w człowieku”²⁹.

Tak rozumiane męstwo bycia stanowi zwieńczenie analiz protestanckiego myśliciela. Jednak wiara absolutna jest nie tylko pewnego typu postawą wobec lęku, stanowi także „klucz do bytu jako bytu”. „Męstwo staje się możliwe jedynie dlatego, że sam byt cechuje się samoafirmacją wbrew niebytowi. Uczestniczy ono w samoafirmacji samego bytu, w mocy bytu biorącego górę nad niebytem”³⁰. Aktem wiary absolutnej człowiek realizuje najważniejszy cel dociekań filozoficznych: dociera do istoty bytu.

Możliwe postawy wobec lęku egzystencjalnego

Lęk wynika z samej sytuacji egzystencjalnej człowieka. Odczucie zagrożenia samoafirmacji, a więc procesu – zdaniem Tillicha – abso-

²⁷ P. Tillich: *Pytanie o Nieuwarunkowane...*, s. 205.

²⁸ Tenże: *Męstwo bycia...*, s. 170.

²⁹ M. Wojewoda: *Koncepcja lęku Paula Tillicha na tle filozofii współczesnej. W: Filozofia jako sposób odczuwania i konceptualizowania ludzkiego losu*. Red. J. Bańka. Katowice 1999, s. 188.

³⁰ P. Tillich: *Męstwo bycia...*, s. 173.

lutnie dla bytu fundamentalnego, stanowi doświadczenie niezwykle istotne. Wydaje się, że jest ono, z różnym stopniem intensywności, udziałem każdej jednostki. Próby uniknięcia przeżycia lęku egzystencjalnego skazane są na niepowodzenie. Człowiek oczywiście może do raźnie ignorować zagrożenie niebytem, jednak z reguły w końcu dochodzi ono do jego świadomości, częstokroć ze zwielokrotnioną siłą. Tak czy inaczej, lęk egzystencjalny to dla osoby doświadczenie trudne, a nawet wstrząsające. Zwykle kwestionuje wypracowane, ugruntowane sposoby rozumienia siebie i rzeczywistości, przez co niejako zmusza człowieka do jakiegoś typu reakcji.

Jakie reakcje jednostki są w tej sytuacji możliwe? Tak sformułowane pytanie otwiera dwie perspektywy rozważań: opisową – ukazującą, jak *de facto* człowiek działa, doświadczając lęku egzystencjalnego, oraz normatywną – wartościującą owe sposoby reagowania z punktu widzenia autentyczności ludzkiego bycia. Perspektywy te w analizach Tillicha wzajemnie się przeplatają.

Patologiczną reakcją na lęk jest nerwica. Psychika nie wytrzymuje naporu wynikającego ze świadomości zagrożenia niebytem i podlega dezintegracji. Możliwości człowieka zostają ograniczone, a przeżywanie swojego „ja” i świata – odrealnione. Doświadczanie lęku przyczynia neurotykowi cierpienie, ale nie jest to lęk egzystencjalny, lecz patologiczny, umiejscowiony nieadekwatnie. Silnych zaburzeń nerwicowych bez wątpienia nie należy wartościować moralnie, gdyż nie wynikają z jakiejkolwiek świadomej decyzji człowieka. Są postacią chorobową, wyrazem psychicznej słabości osoby i wymagają interwencji terapeutycznej.

Powszechną odpowiedzią na lęk, wynikającą wprost z biopsychicznej konstytucji człowieka, jest przeobrażenie go w strach. Dzieje się to najczęściej poza świadomością, niemal instynktownie. Działania podejmowane przez jednostkę w sytuacji przeżywania strachu są oczywiście poddawane ocenie moralnej. W zdecydowanej większości systemów normatywnych wyżej ceni się tu dzielność niż tchórzostwo, aktywność niż bierność, troskę o innych niż egocentryzm.

Zapomnienie o przekształconym w strach lęku wydaje się naturalnym sposobem egzystencji. Jak już jednak zaznaczyłem, człowiek jest wytrącany z tej lekkomyślnej, bo ignorującej zasadniczy wymiar ludzkiego bycia, postawy. Świadomości nieuchronnie ujawnia się, czy to w wyniku określonych doświadczeń indywidualnego losu, czy też przemian cywilizacyjnych, zagrożenie niebytem. Człowiek staje przed wyborem: musi przyjąć jedną z kulturowo zastanych postaw wobec lęku bądź też wykreować własną.

Tillich zauważa, że w sytuacji tej próba utrzymywania dotychczasowego schematu samoafirmacji nie zapewnia już nawet przystosowania się. Kto nie podejmuje zmiany swej wewnętrznej postawy, ten popada w nerwicę: „Tłumaczy to masowe neurozy, które zwykle pojawiają się przy końcu danej ery”³¹. Przeciętą postawą wobec zagrożenia niebytem, opartą na transformacji lęku w strach, okazuje się niewystarczająca, gdyż nieustannie grozi popadnięciem w adaptację patologiczną, neurotyczną. Dzieje się tak, gdyż świadomość niebytu została trwale wpisana w byt i negowanie jej zawsze będzie oddaleniem się od bycia autentycznego. Właściwa postawa wobec lęku musi go zintegrować z wszelkimi innymi treściami świadomości; „ja” musi potwierdzić siebie także w tym, co neguje „ja”, co chce odebrać „ja” jego tożsamość i atrybuty. Taka samoafirmacja pomimo lęku jest męstwem.

Poszukując pewniejszych podstaw potwierdzenia siebie, człowiek może zaangażować się w realizację określonej wartości przejawiającej się w życiu społeczno-kulturowym, np. osiągnięcie sukcesu, dobro narodu, cele ekologiczne. Postawa ta ma chronić „ja” przed lękiem egzystencjalnym przez uczestnictwo w wybranej idei pozwalającej wykroczyć poza ograniczenia biologicznej i psychicznej sfery człowieka. Dla Tillich’a jest to przejaw nie tylko duchowego, ale wręcz religijnego wymiaru egzystencji. Pełne zaangażowanie, bez względu na jego przedmiot, stanowi wyraz troski ostatecznej, a więc wiary³².

Postawa ta nie może jednak zintegrować lęku, gdyż zwraca człowieka ku przedmiotom, które nie są władne zapewnić samoafirmacji „ja”. Taki kształt troski ostatecznej Tillich nazywa wiarą bałwochwalczą. „Prawdziwa wiara czyni obiektem swej ostatecznej troski to, co naprawdę jest ostateczne, podczas gdy wiara bałwochwalcza podnosi do rangi rzeczy ostatecznych rzeczywistości doczesne, skończone. Niemożliwą do uniknięcia konsekwencją wiary bałwochwalczej jest »egzystencjalne rozczarowanie«, przenikające do samego rdzenia ludzkiej egzystencji”³³.

Również męstwo egzystencjalistów, dążące do nadania wyborom i odpowiedzialności człowieka wartości absolutnej, aby tym samym uwolnić go od jakichkolwiek ograniczeń, nie integruje lęku w obrębie „ja”. Opierając się na subiektywności i swoiście rozumianej empirii, egzystencjalizm nie jest w stanie ugruntować samoafirmacji bytu.

Przyczyn niewystarczalności tych rodzajów męstwa, które wynikają z przyjęcia wobec lęku uprzednio opisanych postaw, Tillich upa-

³¹ Tamże, s. 74.

³² Por. P. Tillich: *Dynamika wiary*. Przeł. A. Szostkiewicz. Poznań 1987, s. 31.

³³ Tamże, s. 39.

truje w zawężeniu spektrum świadomości wyłącznie do sfery bezpośrednio dostępnej bytowi. „Jedynie analiza egzystencjalna pozwala zrozumieć również inną prawdę, a mianowicie, że z sytuacją egzystencji nie można się uporać i przezwyciężyć jej mocą samej tylko egzystencji”³⁴. Męstwo integrujące niebyt musi wykroczyć poza bytujące i sięgnąć samego bytu. Dla protestanckiego myśliciela najwyższy przejaw męstwa to transcendencja bytu ku Absolutowi. Tylko Bóg może obdarzyć człowieka mocą bycia zdolną zintegrować z „ja” wszelkiego typu lęk. Właściwą postawę wobec lęku stanowi więc postawa religijna. Ale pojęcie *Boga* w rozumieniu Tillicha nie należy utożsamiać z jakąkolwiek koncepcją teistyczną: „Ostatecznym źródłem męstwa bycia jest »Bóg ponad Bogiem«”³⁵ – podstawa bytu doświadczana w akcie wiary absolutnej.

Rozwiązania etyczne Tillicha są konsekwencją jego twierdzeń ontologicznych. Bycie człowieka powinno być autentyczne, a więc zgodne z naturą ludzkiego bytu, a patrząc szerzej – zgodne z prawdą o strukturze tego, co w ogóle jest. Właśnie ta zgodność stanowi kryterium moralnej oceny poszczególnych postaw wobec egzystencjalnych problemów człowieka, w tym – wobec lęku. Wiara absolutna, będąca zarówno „kluczem do bytu jako bytu”, a więc najwyższą formę poznania, jak i jedyny rodzaj męstwa bycia władny dokonać integracji lęku w obrębie „ja”, staje się wyróżnionym, autentycznym i postulowanym sposobem bycia człowieka.

Koncepcja *homo patiens* Viktora Emila Frankla

Wyjątkowość myśli Viktora Emila Frankla w porównaniu z innymi teoriami psychologicznymi i psychoterapeutycznymi polega na silnym zakorzenieniu jej w *explicite* wyrażonej całościowej koncepcji człowieka. Dopiero bowiem dogłębne rozumienie natury ludzkiej pozwala nieść rzeczywistą pomoc w tych sytuacjach, które zagrażają fundamentalnemu, osobowemu wymiarowi człowieka. Dla Frankla rozważania antropologiczne i etyczne nie są wyrafinowaną rozrywką intelektualną, ale warunkiem możliwości, ugruntowaniem wszelkich medycznych i psychoterapeutycznych działań. Stąd w jego pismach, jakkolwiek traktujących o zagadnieniach wysoce abstrakcyjnych, tak

³⁴ P. Tillich: *Pytanie o Nieuwarunkowane...*, s. 208.

³⁵ Tenże: *Męstwo bycia...*, s. 178.

wiele konkretnie opisanych, autentycznych sytuacji problemowych, wprost wynikłych z praktyki lekarskiej. Aby więc odczytać stanowisko Frankla dotyczące konkretnych problemów jednostki, trzeba umieścić je w kontekście ogólnego rozumienia kondycji ludzkiej. Pozwoli to właściwie ukazać zarówno kluczowe zagadnienia egzystencjalne (poczucie bezsensu, lęk, cierpienie), jak i wiążące się z nimi sytuacje wyboru.

Sytuacja egzystencjalna współczesnego człowieka

Podjmując namysł nad człowiekiem, napotykamy immanentnie tkwiącą w jego naturze złożoność. Analiza struktury bytu ludzkiego ujawnia istnienie elementów zdecydowanie ku sobie niesprowadzalnych, a nadto zdecydowanie do siebie niepodobnych. Trzeba więc teoretycznie wyizolować i oddzielnie badać poszczególne wymiary człowieczeństwa, mając jednakże na uwadze, iż nie funkcjonują one autonomicznie, ale zawsze partycypują w tej całości i jedności, jaką stanowi osoba. Frankl, zgodnie z wielowiekową tradycją cywilizacji zachodniej, opisuje naturę ludzką za pomocą trzech zasadniczych sfer: cielesnej, psychicznej i duchowej. One to wyznaczają specyfikę egzystencji człowieka i określają horyzont możliwych dociekań antropologicznych.

Cechą charakterystyczną współczesnej nauki, nie tylko zresztą tej dotyczącej bezpośrednio człowieka, jest daleko posunięta specjalizacja. To konieczne i korzystne dla rozwoju wiedzy zjawisko niesie jednak z sobą poważne ryzyko pochopnej generalizacji rezultatów poznania. W efekcie pojawiają się, a nawet osiągają dominującą pozycję, koncepcje redukcjonistyczne, które Frankl nazywa „izmami”. Autorzy tych koncepcji ujmują człowieka z punktu widzenia tylko jednej sfery, jednego aspektu, ignorując jednocześnie pozostałe konstytuujące jego strukturę bytową elementy. „Przez redukowanie w ten sposób wszystkiego wszystko ulega relatywizacji, z jednym tylko wyjątkiem: »izmy« te absolutyzują same siebie”³⁶.

Absolutyzowanie wyników badań nad cielesną sferą człowieka jest charakterystyczne dla fizjologizmu. Z jego przejawami Frankl spotkał się w swojej edukacji i praktyce medycznej. Zwolennicy fizjologizmu, opierając się na bezspornie niebagatelnych osiągnięciach nauk biologicznych, zwłaszcza w zakresie funkcjonowania układu nerwowego, formułują tezę o zdeterminowaniu życia człowieka przez wymiar

³⁶ V.E. Frankl: *Homo patiens*. W: Tenże: *Homo patiens*. Przeł. R. Czernecki, Z. Jaroszewski. Warszawa 1998, s. 10.

somatyczny. Funkcje psychiczne spowodowane są do sterowanych hormonami procesów fizykochemicznych przebiegających w korze mózgowej. Sferę duchową traktuje się jako złudzenie będące pozostałością przednaukowego, a więc mitycznego i naiwnego, interpretowania rzeczywistości.

Innym „izmem” jest psychologizm, polegający na absolutyzowaniu psychofizycznej jedności człowieka. W poszczególnych koncepcjach źródeł funkcjonowania jednostki upatruje się w grze popędów, redukowaniu napięcia, dążeniu do mocy. Człowiek jawi się w znacznej mierze zdeterminowany konfliktowymi doświadczeniami wczesnych lat życia oraz procesami przebiegającymi w pod- i nieświadomości. Wszelkie przeżycia natury duchowej kwalifikowane są jako przejaw działania „rodzicielskiego” elementu osobowości – *superego* bądź wprost – jako objawy patologiczne, nerwicowe, które należy usuwać w procesie psychoterapii.

Z kolei socjologizm cechuje się nieuprawnionym generalizowaniem społecznych uwarunkowań ludzkiej podmiotowości. Zgodnie z nim, to wpływom środowiska nadaje się decydujące znaczenie w kształtowaniu wszelkich aspektów bycia człowiekiem. Nawet takie działania, które ewidentnie wydają się autonomiczne, jak dążenie ku wartościom, przeżycia religijne czy akty twórczości, są dla socjologizmu jedynie efektem zaistnienia określonej konfiguracji czynników politycznych, ekonomicznych, wychowawczych itp.

Wspólną częścią wszystkich „izmów” jest zawężanie sposobu rozumienia człowieka do wiedzy wynikającej z badań nad zaledwie jednym z jego wymiarów. Tymczasem nie dość, że naturę ludzką konstruuje wielość rozmaitych sfer, aspektów, punktów odniesienia, to w dodatku tworzą one nierozdzieloną psychofizyczno-duchową jedność.

Jednowymiarowe rozumienie człowieka Frankl porównuje – wzorem Barucha Spinozy, tj. *ordine geometrico* – z czynnością rzutowania bryły na płaszczyznę³⁷. Otrzymałą figurę płaską z pewnością łatwiej zdefiniować i opisać. Błędem jest jednak roszczenie, jakoby opis ten stanowił pełną wiedzę o rzutowanej bryle, gdyż już samo wykonanie rzutu na inną płaszczyznę może dać w efekcie inną figurę, a więc i opis zupełnie odmienny. Ewidentnie bezzasadny jest także spór o to, która z płaszczyzn rzutu jest szczególnie uprawniona do formułowania ostatecznych twierdzeń o badanej bryle. Analogicznie, bezspornie wielowymiarowa egzystencja ludzka nie może zostać w pełni poznana z jakiegokolwiek parcjalnego punktu odniesienia, np. w ramach jednej

³⁷ Por. Tenże: *Pluralizm nauk a jedność człowieka*. W: Tenże: *Homo patiens...*, s. 154–156.

z nauk szczegółowych. Niewątpliwie, jednym z kluczowych problemów współczesnej nauki jest integracja wiedzy uzyskanej w badaniach biologicznych, psychologicznych i socjologicznych w całościowy, spójny obraz człowieka.

Drugim, po jednostronności, poważnym zarzutem Frankla wobec „izmów” jest zapoznawanie duchowej sfery człowieka. Najczęściej bywa ona sprowadzana do płaszczyzny „naturalnej”, a więc odpowiednio biologicznej, psychologicznej, socjologicznej bądź też w ogóle lekceważona, jako nie poddająca się badaniu naukowemu. Błąd to tym poważniejszy, że redukowana jest sfera niezwykle istotna. W koncepcji Frankla poszczególne wymiary egzystencji nie są bowiem równej wagi. Sfera biologiczna, psychologiczna i społeczna tworzą niższe wymiary człowieczeństwa, sfera duchowa zaś – wyższy. Wyższy nie w sensie wartościującym, ale wyrażającym zakres, a więc wskazującym relację zawierania. Korzystając raz jeszcze z paraleli geometrycznej, można duchowość przyrównać do przestrzenności bryły, niejako zawierającej w sobie obrazy powstałe w wyniku rzutu na dowolną płaszczyznę.

Sfera duchowa stanowi klucz do poznania natury ludzkiej. Nie tylko wyróżnia człowieka ze świata przyrody, ale też decyduje o jego najgłębszej tożsamości: „Człowiek »ma« ciało i duszę – ale »jest« duchem”³⁸. Wszelki typ poznania musi więc odnosić swoje rezultaty do wymiaru duchowego, by w ten sposób umieszczać je w kontekście całościowej wiedzy o człowieku. Czym jednak jest dla Frankla duchowość? Próżno by szukać w jego dziełach jednoznacznej definicji. Można znaleźć natomiast opisy podstawowych aspektów sferę duchową konstytuujących. Część z nich ma dla rozważanej w pracy problematyki istotne znaczenie, więc koniecznie trzeba je przybliżyć.

Pierwiastek duchowy nadaje jednostce wymiar osobowy. „Jeśli człowiek jest duchem, to egzystuje jako osoba; w tym znaczeniu da się też o nim powiedzieć, że jego osobowa egzystencja jest trojaka: zawsze jedna, zawsze cała i zawsze nowa”³⁹. Te cechy osoby wskazują na ważną kwestię dotyczącą genezy człowieka. Bez wątpienia, wymiar psychofizyczny jest odziedziczony – jest manifestacją niepowtarzalnej konfiguracji połączonych czynników genetycznych rodziców. Inaczej sfera duchowa, będąc „zawsze cała” i „zawsze nowa”, nie może być wynikiem jakiegokolwiek syntezy, jest nieprzekazywalna. Frankl twierdzi, że duchowość została człowiekowi dana i stanowi konkretny przejaw interwencji w egzystencję rzeczywistości przekraczającej faktyczność bytową.

³⁸ Tenże: *Człowiek wolny*. W: Tenże: *Homo patiens...*, s. 238.

³⁹ Tamże, s. 247.

Tak określona geneza ducha czyni człowieka bytem otwartym. Zna- czy to, że nie daje się on ostatecznie określić za pomocą charaktery- stycznych dla przyrodoznawstwa zależności, reguł i praw. Człowiek ma możliwość przekroczenia wszelkich ograniczeń wynikających z prób redukowania i upraszczania prawdy o nim. „Być człowiekiem, to zna- czy wychodzić poza siebie samego. Istota egzystencji ludzkiej leży, jak bym to wyraził, w jej samotranscendencji”⁴⁰. Paradoksalnie sfera duchowa włącza człowieka w rzeczywistość przekraczającą go. Uświa- damia mu zarazem, że egzystencja oznacza pewnego rodzaju upadek w niższy wymiar bytu i wprowadza stały rozdźwięk między tym, kim człowiek jest, a tym, kim być powinien. Odkrywa się przy tym zasad- niczy cel życia ludzkiego: zbliżenie swojego bytu (egzystencji) do isto- ty (esencji).

Konkretne wyrazy tego życiowego celu oraz drogi jego realizacji nie ujawniają się człowiekowi bezpośrednio w spontanicznym, codzien- nym sposobie bycia. Wymagają przyjęcia postawy refleksyjnej, wsłu- chania się w ukryte, tj. nie bezpośrednio dane, znaczenie egzystencji. Dlatego charakterystycznym przejawem duchowości jest dla Frankla stawianie pytań i poszukiwanie odpowiedzi dotyczących celu i sensu ludzkiego bycia. Przy czym nie chodzi tu o rozważania filozoficzne nad bytem jako takim, ale o zapytywanie o sens własnego bytu. Sfera du- chowa stanowi źródło i nadaje dynamikę procesowi rozwoju samo- świadomości, a więc pogłębianiu rozumienia siebie i swojego miejsca w świecie w kontekście przeżywanych doświadczeń.

Pytanie o sens życia zawsze stawia pytającego w sytuacji proble- mowej, a uzyskanie oczywistych i niepodważalnych odpowiedzi zda- rza się niezmiernie rzadko. Silne przekonanie o posiadaniu pełnej jasności i wyrazistości co do sensu swojego życia częściej świadczy o niskim krytycyzmie niż o wyżynach rozwoju duchowego. Dzieje się tak, gdyż człowiek nie jest władny osiąść wszechwiedzy, jego możli- wości poznawcze są istotnie ograniczone: czasem i przestrzenią, za- kresem percepcji zmysłowej, strukturą intelektu. Ludzkie poznanie okazuje zawsze tylko częściowe. Nie zwalnia to jednak człowieka od zadania odkrywania sensu swojego bytu, a także sposobu, w jaki sens ów partycypuje w ogólnym Logosie panującym we wszechświecie, któ- ry Frankl nazywa *nadsensem*. Przy czym aktem woli trzeba zaakcep- tować fragmentaryczność rezultatów poznania: „Możemy tylko wie- rzyć, że wszystko ma sens, nadsens”⁴¹.

⁴⁰ V.E. Frankl: *Pluralizm nauk...*, s. 156.

⁴¹ Tenże: *Homo patiens...*, s. 132.

Problem istotnego ograniczenia możliwości ludzkich dotyczy nie tylko sfery poznawczej. Człowiek jest bytem przygodnym, o nie nazbyt silnym statusie ontologicznym. Pomimo znaczących osiągnięć naukowych i technicznych pozostaje istotą zależną. Przede wszystkim kontroli nie poddaje się przebieg ludzkiego życia, który w przeważającej mierze jawi się jako następstwo nie planów, zamierzeń, woli człowieka, lecz czynnika nazywanego przez Frankla w sposób tradycyjny *lo-sem*. To właśnie los dyktuje konkretny kształt bycia, osadza człowieka w określonych sytuacjach i stawia wobec określonych wyzwań. Doświadczenie kontrastu między potęgą losu a własną bezsilnością ostatecznie staje się udziałem każdej jednostki i może stanowić ważny dynamizm rozwoju duchowego.

Duchowość wyraża się także w wolności. Analizując człowieka z perspektyw, jakimi posługują się nauki szczegółowe, można nabrać przekonania, że jest on wielostronnie uwarunkowany. Wiele teorii, zarówno biologicznych czy socjologicznych, jak i psychologicznych, wprost określa bezwzględne determinanty ludzkiego życia. Koncepcje te, mimo iż wzajemnie się wykluczają, to jednak silnie sugerują fatalistyczny obraz człowieka.

Frankl uznaje mnogość i siłę zależności, cechujących ludzką egzystencję, a jednak stwierdza: „Człowiek jest faktycznie zależny od warunków, ale fakultatywnie jest od nich niezależny”⁴². Psychofizyczna sfera jednostki podlega wielu ograniczeniom zawężającym bądź wręcz niwelującym możliwości działania i decydowania. Jednakże aspekt duchowy zawsze, przynajmniej potencjalnie, pozostaje sferą wolności człowieka, pozwalającą mu zachować autonomię osoby nawet wbrew wszechogarniającemu, zdawałoby się, zdeterminowaniu przez zewnętrzne i wewnętrzne czynniki. Wolność nie wyraża się bowiem zdolnością realizowania zamierzonych działań, ale możliwością niezależnego ustosunkowania się do własnej egzystencji. „To, co duchowe, z istoty swej nigdy nie gubi się w żadnej sytuacji; przeciwnie, jest ono zawsze w stanie »zdystansować« się wobec niej; zyskać dystans, zająć określone stanowisko wobec danej sytuacji. To, co duchowe, dopiero dzięki temu dystansowi zdobywa wolność”⁴³. Frankl w swych poglądach jawnie przychylił się do znanej koncepcji „autonomii mimo zależności” Nicolae Hartmanna⁴⁴.

Rozpatrzone dotychczas aspekty wymiaru duchowego wskazują na kolejne ważne zagadnienie. Duchowość jest człowiekowi dana, ale

⁴² Tenże: *Człowiek wolny...*, s. 236.

⁴³ Tamże, s. 284–285.

⁴⁴ Por. M. Wolicki: *Wpływy filozoficzne w analizie egzystencjalnej i logoterapii*. Wrocław 2002, s. 19–30.

bynajmniej nie w formie ostatecznej, lecz jako pewna wymagająca aktualizacji potencjalność. Z etycznego punktu widzenia, proces ten stanowi zasadniczą powinność człowieka, gdyż prowadzi go do pełni bycia, do istoty. Ale też niemal regułą są zaburzenia zarówno dynamiki (stagnacja), jak i kierunku (regresja) rozwoju duchowego. Takie kryzysowe sytuacje mogą nieść z sobą silne przeżycia wewnętrzne: poczucie upadania, zagubienia, bezsensu, niepewności.

Doniosłość myśli Frankla polega na tym, że potrafił swoje teoretyczne poglądy antropologiczne wprost odnieść do problematyki niezwykle konkretnej, dotyczącej i współczesnego mu społeczeństwa, i poszczególnych osób, z którymi zetknął się w ramach swojej praktyki medycznej. Nie sposób nie odnieść wrażenia, że analizy sprzed ponad półwiecza są nadal zadziwiająco trafne. Część opisywanych przez wiedeńskiego uczonego zjawisk uległa wręcz nasileniu, jawi się obecnie jeszcze wyraźniej.

Zdawać by się mogło, że współczesny człowiek w naturalnym, spontanicznym sposobie bycia nie przejawia troski o swój wymiar duchowy. Bez reszty zaangażowany w planowanie i realizację zadań wynikających z pracy zawodowej, życia rodzinnego i społecznego gubi relację z samym sobą, z centrum swojej osoby. Bezspornie stan ten jest podtrzymywany przez wiele zjawisk cywilizacyjnych: konkurencyjność, natłok informacji, produkty kultury masowej. Łatwo sformułować, wzorując się na paradygmacie ewolucyjnym, tezę o degeneracji czy wręcz o zaniku duchowości współczesnego człowieka wskutek nierealizowania wynikających z niej możliwości. Dowiedzenie nieprawdziwości tak postawionej tezy zajmuje ważne miejsce w myśli Frankla. Opierając się w znacznej mierze na swojej praktyce lekarskiej, potrafił on ukazać, jak mimo przeszkód sfera duchowa stale uobecnia się w ludzkiej egzystencji, w jaki sposób niejako przypomina o swoim istnieniu i ważności.

Przykładem niech będzie opisane przez wiedeńskiego psychiatrę zjawisko *nerwicy niedzielnej*, która pojawia się w następstwie wyłączenia człowieka z rutyny codziennych obowiązków, a więc najczęściej w dni wolne od pracy. Zawodzą wtedy nawykowe sposoby organizacji czasu. Człowiek odczuwa wewnętrzną pustkę, której nie udaje się wypełnić żadnymi dostępnymi mu treściami. Charakterystycznymi cechami nerwicy niedzielnej jest poczucie bezsensu życia, stany depresyjne oraz wyraźne odczucie ulgi towarzyszące powrotowi do funkcjonowania w sprawdzonych schematach. Frankl w zjawisku tym widzi obraz stagnacji życia duchowego, ale też silną, nieusuwalną potrzebę samorefleksji, zwrócenia się ku istocie swego bytu. Warto zaznaczyć, że zaburzenie nazwane przez autora *Homo patiens* nerwicą

niedzielną jest dokładnie opisane przez współczesną psychologię kliniczną jako pracoholizm i zaklasyfikowane do grupy tzw. uzależnień przyciągających⁴⁵.

Wymiar duchowy jeszcze silniej może przypomnieć o swym istnieniu w związku z zaskakującymi, niezależnymi od woli człowieka wydarzeniami. Co ciekawe, efektu tego nie wywołują sytuacje, które oceniane są korzystnie i przeżywane przyjemnie. One zdają się wręcz ugruntowywać, potwierdzać dotychczasową, zapoznającą duchowość postawę życiową. Wytrącić z niej albo przynajmniej ją zakwestionować mogą natomiast doświadczenia, które trudno zaakceptować, np. śmierć bliskiej osoby, ciężka choroba, utrata pracy. Miejscem ujawnienia się sfery duchowej są wówczas charakterystycznego typu przeżycia człowieka, które Frankl określa bolesnym niepokojem, udręką duchową, a najczęściej po prostu cierpieniem.

Cierpieniu z reguły towarzyszy zakwestionowanie wielu, zdawałoby się ugruntowanych, przekonań dotyczących własnego bytu. Człowiek poddaje je rewizji, bezpośrednio pyta o sens swoich poszczególnych działań oraz o sens życia w ogóle. Doświadczany niepokój jasno pokazuje, że dotychczasowe odpowiedzi były niewystarczające, nieadekwatne. Często sytuacja cierpienia nieodwołalnie uniemożliwia realizację tych zadań i celów, w których człowiek upatrywał sens swojego życia. Przykład stanowią mogą dwa opisyane przez Frankla przypadki: mężczyzny, któremu zmarła żona, a właśnie więź małżeńska była dla niego największą życiową wartością⁴⁶, oraz pielęgniarki, której choroba uniemożliwiła pracę zawodową stanowiącą o sensie jej życia⁴⁷. W innych sytuacjach cierpienie wprost nie zawęży możliwości działań człowieka, teoretycznie pozwalając mu prowadzić dotychczasowy tryb życia. Jednakże doświadczone „poruszenie” sfery duchowej zaburza psychofizyczną równowagę jednostki. Na typowy obraz symptomatologiczny tego stanu, który częstokroć trzeba nazwać stanem chorobowym, składają się ból, stres, lęk, rozpacz, zaburzenia depresyjne. Objawy te mogą być obecne w dużym nasileniu i przez dłuższy czas, powodując ewidentną dezorganizację funkcjonowania człowieka.

Frankl zauważa, że osoby w takim stanie niejednokrotnie trafiają po pomoc do psychiatry, by być diagnozowane i leczone w kierunku nerwicy. Celem farmako- bądź psychoterapii staje się usunięcie, względnie zminimalizowanie, przykrych doznań psychosomatycznych. Wy-

⁴⁵ Por. G.G. May: *Uzależnienie i łaska*. Przeł. E. Wołyński. Poznań 1988, s. 58.

⁴⁶ Por. V.E. Frankl: *Logoterapia i jej kliniczne zastosowanie*. W: V.E. Frankl: *Homo patiens...*, s. 137.

⁴⁷ Por. Tenzel: *The Doctor and the Soul*. New York-Toronto-London 1969, s. xii-xiii.

rażnie widoczne duchowe problemy pacjenta traktowane są jako urojenia, które należy wygasić lub zrationalizować. Tego typu chyby interwencje potwierdzają dominację w psychiatrii zapoznającego duchowość psychologizmu. Autor *Homo patiens* zgadza się, by długotrwałe cierpienie duchowe zakwalifikować jako nerwicę, uznając jednakże jej szczególny charakter. Proponuje nazwę *nerwica noogenna*, z charakterystycznym osiowym objawem frustracji egzystencjalnej, wynikającej z braku odpowiedzi na pytanie o sens własnego życia. Już sama nazwa wskazuje, że źródłem symptomów jest dysfunkcja noetycznej, duchowej sfery człowieka, nie zaś, jak w pozostałych, psychogennych nerwicach – sfery psychofizycznej. W konsekwencji nerwica noogenna bezspornie wymaga od psychiatrii podjęcia innego typu działań terapeutycznych.

Zdaniem Frankla, co piąty pacjent zgłaszający się do psychiatrii wykazuje wyraźne objawy właśnie nerwicy noogennej. Badania statystyczne prowadzone w różnych krajach potwierdziły przedstawione szacunki, określając częstość występowania nerwicy noogennej na poziomie 12%–21% wszystkich przypadków nerwic⁴⁸.

Zjawiska nerwicy niedzielnej i noogennej są dla austriackiego uczonego skrajnym, patologicznym wyrazem procesu o zasięgu znacznie szerszym, bo dotyczącym nie tylko osób psychologicznie zaburzonych, ale większości ludzi. Chodzi bowiem o powszechny w społeczeństwie niedorozwój sfery duchowej oraz wynikającą z niego niewłaściwą postawę wobec losu i łączącego się z nim cierpienia. Rozwiązanie zagadnienia pomocy neurotycznym pacjentom wymaga wprawdzie rozstrzygnięć znacznie ogólniejszych: filozoficznych i etycznych. Kluczowe, wymagające odpowiedzi pytania to: Jaki jest sens cierpienia i w ogólności sens życia? Jak pomagać człowiekowi, który cierpi?

Człowiek w obliczu cierpienia

Cierpienie jest, zdaniem Frankla, najbardziej powszechnym i skutecznym środkiem władnym poruszyć i uaktywnić duchowy wymiar człowieka. Stanowi bowiem wyraźne wezwanie do zapytywania i formułowania odpowiedzi dotyczących kluczowych dla egzystencji kwestii. Ponieważ jednak w sferze emocjonalnej i ogólnie psychofizycznej jest to stan nieprzyjemny, bolesny, więc człowiek instynktownie chce go uniknąć, oddalić. Lęka się konfrontacji ze swoją słabością,

⁴⁸ Por. S. Kratochvil: *Psychoterapia*. Przeł. A. Ciechanowicz, M. Erhardtowa. Warszawa 1980, s. 115.

niepewnością, wątpliwościami, reaguje obronnie wobec tego, co nieznane. W efekcie cierpienie okazuje się często szansą niewykorzystaną i nie przynosi owoców duchowego samopoznania i autentycznego bycia. Jednostka może nadal przyjmować postawę, którą M. Scheler nazwał *lekkomyślnością metafizyczną*.

Frankl wskazuje, jak obecnie funkcjonującym wzorcom cywilizacyjnym udaje się odizolować jednostkę od jej problemów duchowych. W *Homo patiens* całą współczesną formację kulturową określa jako duchowo patologiczną. Wymienia przy tym konkretne zjawiska, skutkujące niewrażliwością człowieka na wymiar duchowy. Po pierwsze, silnie ugruntowana jest prowizoryczna postawa wobec bytu ludzkiego. Największą wagę przywiązuje się do chwili obecnej, odbierając realność przeszłości i przyszłości. Konsumpcja, przyjemność, sukces stają się podstawowymi wartościami. Pytaniami o cel i sens nie warto się zajmować, lepiej poddać się biegowi życia, korzystając z jego uroków i minimalizując trudności. A przecież „człowiek, który nie widzi przed sobą przyszłości – upada”⁴⁹. Tak oto jednostka zatracą jeden z ważnych aspektów egzystencji: wychylenie w przyszłość, nieustanne projektowanie swojego bycia.

Innym czynnikiem patologicznym jest fatalistyczna postawa wobec życia. Przyszłość jawi się w kategoriach deterministycznych. Człowiek nie jest władny odmienić swojego losu, więc nie warto nawet łudzić się co do możliwości przeobrażania siebie i świata. Wiara w fatum podaje w wątpliwość sens tak istotnych, mających swe źródło w duchowym wymiarze człowieka, wartości, jak wolność i odpowiedzialność. Kolejnym przejawem choroby ducha naszych czasów jest myślenie kolektywne. Zauważyć można zadziwiającą łatwość tworzenia się stereotypów oraz sztywnych wzorców interpretowania rzeczywistości. „Kolektywne oceny ostatecznie służą tylko temu, by człowieka uwolnić od odpowiedzialności za wypracowanie własnych, osobistych poglądów”⁵⁰. Jedną z charakterystycznych cech proponowanej konformistycznej postawy jest ukazywanie egzystencji człowieka jako bezproblemowej, nie wymagającej autorefleksji. Gotowe, często bardzo uproszczone rozstrzygnięcia mają ugruntować przekonanie o bezzasadności samodzielnych dociekań.

Czwartym, podanym przez Frankla, czynnikiem wskazującym na patologię współczesnego społeczeństwa jest fanatyzm. Polega on na deprecjonowaniu drugiego, inaczej myślącego człowieka. Charakterystyczny zanik empatii i tolerancji może przekształcić się w jawne zwal-

⁴⁹ V.E. Frankl: *Homo patiens*..., s. 59.

⁵⁰ Tamże, s. 61.

czanie nie tyle cudzych poglądów, ile głoszącej je osoby. Fanatyczna postawa często wiąże się z degradowaniem drugiego człowieka do roli środka prowadzącego do celu, który to cel rzekomo uświęca nawet działania sprzeczne z elementarnymi zasadami moralnymi.

Patologia współczesnej formacji kulturowej oddala człowieka od najgłębszej, duchowej prawdy o nim samym. Uleganie tej tendencji niesie z sobą groźne konsekwencje. W życiu społecznym mogą się one ujawnić przez rozkwit systemów totalitarnych, przemoc, pogłębienie nierówności i niesprawiedliwości. Natomiast w wymiarze indywidualnym zagubienie sfery duchowej skutkuje masowym występowaniem depresji, uzależnień i agresji, które to zjawiska Frankl łączy w syndrom triady neurotycznej⁵¹. Nawet jednak, gdy nie dochodzi do tak poważnych zaburzeń psychospołecznych, to zawsze jednostka *de facto* traci wolność na rzecz pełnej zależności od biopsychicznych potrzeb i popędów oraz socjotechnicznej manipulacji. Paradoksalnie bowiem „człowiek ma również wolność wyrzeczenia się swej wolności”⁵² i zwykle dzieje się to właśnie pod naciskiem czynników kulturowych.

Rezygnując z rozwoju duchowego, jednostka traci tym samym możliwość nadania sensu i celu swojemu życiu, a oddalając nawet dotyczące tych kwestii pytania, skazuje się na powierzchowną, nieautentyczną egzystencję. Tymczasem głównym zadaniem życiowym jest zbliżanie swojego bytu ku realizacji pełni możliwości, ku zakorzenionej w duchowości istocie człowieczeństwa. Frankl nie waha się nadać temu naturalnemu dążeniu nazwy *wola sensu*⁵³ i twierdzić, iż stanowi ono podstawę ludzkiej motywacji.

Analiza możliwości ujawniania się w życiu człowieka woli sensu wprost prowadzi do zagadnień aksjologicznych. „Spełniamy sens bytu ludzkiego, wypełniamy nasz byt ludzki sensem zawsze dzięki temu, że urzeczywistniamy wartości”⁵⁴. Frankl wyróżnia trzy sposoby realizowania wartości. Pierwszym jest działanie, rozumiane jako przeobrażanie siebie i świata, najczęściej przez aktywne uczestnictwo w życiu zawodowym i społecznym. Wskaźnikiem sensowności życia staje się dokonywanie konkretnych zmian: doskonalenie własnej osobowości, osiąganie określonych celów zawodowych, aktywne włączanie się w przekształcanie świata na lepsze. Drugą możliwość stanowi przeżywanie rzeczywistości, a więc poznawanie prawdy, odkrywanie pięk-

⁵¹ Por. V.E. Frankl: *Nieświadomiony Bóg*. Przeł. B. Chwedeńczuk. Warszawa 1978, s. 125.

⁵² Tenże: *Człowiek wolny...*, s. 284.

⁵³ Por. Tenże: *Nieświadomiony Bóg...*, s. 107–112; M. Wolicki: *Człowiek w analizie egzystencjalnej Viktora Emila Frankla*. Przemyśl 1986, s. 357–375.

⁵⁴ V.E. Frankl: *Homo patiens...*, s. 73.

na i obcowanie z nim, dostrzeganie wyjątkowości siebie i świata. Z kolei trzecim sposobem urzeczywistniania wartości jest przyjęcie właściwej postawy wobec cierpienia.

Frankl dowodzi, że droga doświadczania cierpienia przewyższa pozostałe możliwości samorealizacji przede wszystkim dlatego, że nie stawia człowiekowi warunków wstępnych, natomiast działanie wymaga talentu, inteligencji, sprawności, przeżywanie zaś – wrażliwości sensorycznej i estetycznej. Ponadto wobec cierpienia każda osoba stoi w niemal identycznej, bezbronnej i bezsilnej pozycji wyjściowej. Właściwej postawy musi się nauczyć, godząc się z tym, że nie istnieje żadna „królewska droga”: szybka i bezbolesna. Godne znoszenie cierpienia nadaje życiu człowieka najwyższą dostępną mu wartość⁵⁵. Tak sformułowane stanowisko aksjologiczne może budzić sporo wątpliwości, np. spotkać się z zarzutami propagowania pesymizmu, biernej postawy wobec rzeczywistości czy nawet masochizmu. Czyni to koniecznym pogłębienie rozumienia używanych przez austriackiego uczzonego kategorii, a zwłaszcza kluczowego pojęcia *cierpienia*.

Frankl jest przekonany, że sytuacja cierpienia to istotny aspekt egzystencji człowieka. Kwalifikowanie niepokoju duchowego jako objawu patologicznego jest kardynalnym błędem psychologizycznej psychiatrii. „Cierpienie duchowe jako takie nie jest czymś chorobliwym, ale ludzkim, w pewnym sensie nawet czymś najbardziej ludzkim ze wszystkiego, co istnieje”⁵⁶. Głównym źródłem cierpienia są sytuacje wynikające z konieczności losu. Zazwyczaj zastają one człowieka nieprzygotowanym i podają w wątpliwość jego dotychczasowy sposób rozumienia siebie i świata. Los, mający udział w ogólnym porządku wszechrzeczy, w nadsensie, niesie z sobą ważną możliwość autentycznego poznania. Aby jednak wykorzystać potencjał rozwojowy cierpienia, trzeba je zaakceptować: „Chodzi o męstwo, o odwagę cierpienia, o przyjęcie cierpienia, afirmowanie go”⁵⁷. Człowiek musi porzucić silnie zakorzenioną w sferze psychofizycznej, niemal instynktowną postawę unikania bólu i dążenia do przyjemności. Zdolny jest to uczynić, angażując niewyczerpane możliwości swojego ducha.

Przyjęte cierpienie może być drogą odkrywania najgłębszej prawdy o relacji człowiek – świat. „Cierpienie czyni człowieka przewidującym, a świat przejrzystym. Byt staje się przejrzysty w wymiarze metafizycz-

⁵⁵ Szerzej na temat wartości u Frankla: M. Wójtowicz: *Perspektywy aksjologiczne logoteorii V.E. Frankla*. W: *Egzystencjalne i aksjologiczne wymiary prawdy, dobra i piękna*. Red. J. Gazda i W. Morszczyński [w druku].

⁵⁶ V.E. Frankl: *Homo patiens...*, s. 14.

⁵⁷ Tamże, s. 83.

nym”⁵⁸. Człowiek ma możliwość przekonania się, że posiadanie kontroli nad swoim życiem i światem w ogólności jest jedynie złudzeniem. Zdaniem Frankla, całą epokę nowożytną wyznaczają kolejne nieudane próby potwierdzania i udowadniania tego mirażu za pomocą aktywności i racjonalizmu. To eskapizm: ucieczka od nieakceptowanej prawdy o kondycji ludzkiej. Cierpienie jasno pokazuje, że struktura bytu człowieka jest tragiczna: „[...] byt ludzki jest ostatecznie cierpieniem i [...] istotnym przeznaczeniem człowieka jest – cierpieć: być *homo patiens*”⁵⁹. Austriacki uczony widzi w zdolności do przeżywania cierpienia nie tyle jedną z charakterystycznych, ile wręcz definiującą człowieczeństwo cechę: człowiek to nie *homo sapiens*, *zoon politikon* czy *homo faber*, ale właśnie *homo patiens*.

Należy zaznaczyć, że nie wszystkie przykre doznania będące udziałem człowieka wynikają ze struktury jego bytu. „Sądzę, że człowiek [...] ma prawo znosić swój ból, pod warunkiem, że jest to rzeczywiście »jego« ból, że chodzi o egzystencjalne, sensowne przecierpienie udręk wynikłych z konieczności losu”⁶⁰. Masochizmem jest trwanie w cierpieniu niepotrzebnym, któremu człowiek potrafi zapobiec. Oddalanie tego typu stanów za pomocą wszelkich dostępnych metod technicznych, medycznych i psychologicznych stanowi oczywistą ludzką powinność. Patologicznym cierpiętnictwem nazwać należy także przyjmowanie cierpienia dla niego samego, traktowanie jako autotelicznej wartości. Autentyczne cierpienie to zawsze jedynie środek prowadzący człowieka ku pełni egzystencji. Pytaniem zasadniczym nie jest więc: „Jak bardzo powinienem cierpieć?”, ale „Jaki jest sens mojego cierpienia?”

Głównym zadaniem jednostki jest odkrycie sensu doświadczanego cierpienia, nadanie mu treści o charakterze duchowym i wpasowanie własnego losu w ogólny porządek bytu. „Cierpienie ma sens tylko wówczas, gdy chodzi o »coś«. Akceptując cierpienie, wypełniamy intencją nie tylko samo cierpienie, ale poprzez cierpienie jeszcze coś, co nie jest z nim identyczne – cierpienie transcendujemy”⁶¹. To odniesienie do innego fragmentu rzeczywistości Frankl nazywa *uświęceniem cierpienia przez ofiarę*. Ofiara zaś stanowi najdoskonalszą realizację człowieczeństwa, w pełnej mierze wyraża wartość postawy. Oznacza bowiem dobrowolną rezygnację ze sfery „mieć” na rzecz sfery „być”, transformację orientacji życiowej ukierunkowanej na posiada-

⁵⁸ Tamże, s. 81.

⁵⁹ Tamże, s. 82.

⁶⁰ Tamże, s. 18.

⁶¹ Tamże, s. 84.

nie – w wolność od przywiązań. Całkowita, bezwarunkowa ofiara jest drogą prowadzącą do ostatecznego celu człowieka: do istotowego zjednoczenia z Absolutem. Takie rozumienie zasadniczo zmienia stosunek do przeżywanego cierpienia, miejsce buntu zajmuje akceptacja, a zwątpienia – ufna nadzieja. „Rozpaczać więc może tylko człowiek, który coś ubóstwił, któremu zależy ponad wszystko tylko na jednej rzeczy”⁶². Tak to ostatecznie przyczyną wszelkiej udręki jest niewłaściwe zakorzenienie własnego bytu, ubóstwienie nie obdarzającego duchem Absolutu, lecz rzeczy, której przysługuje jedynie bycie przygodne.

Uznanie sensowności cierpienia wymaga określonego ustosunkowania się do towarzyszących mu racji rozumowych. Intelpekt najczęściej buntuje się przeciwko losowi: podważa jego konieczność, dowodzi irracjonalności i niesprawiedliwości. Trzeba, mówiąc językiem Frankla, uczynić *ofiara z rozumu*, a więc zaakceptować swoje ograniczenia, organiczną niemożność poznania racji ostatecznych – nadsensu. Rezygnacji z pełnego zrozumienia cierpienia powinno towarzyszyć zaufanie i wiara w harmonię bytu, w podporządkowanie losu *logosowi*.

Doświadczenie cierpienie odgrywa ważną rolę w duchowym rozwoju człowieka, a – zdaniem Frankla – stanowi wręcz stadium krytyczne. „Akceleracja wewnętrznego rozwoju w sytuacji cierpienia spowodowana jest znacznym rozszerzeniem sfery przeżywania, silnym uwrażliwieniem na »ból i nędzę« ludzką, spoglądaniem w otchłań i ciemną, tragiczną stronę życia ludzkiego, a także dążeniem do integracji z jakąś całością nadbiologiczną, do partycypacji w nadsensie”⁶³. Przejawem tego wzrostu jest przekraczanie egzystencjalnych ograniczeń ducha, docieranie do swojego prawdziwego bycia, do istoty. Zmaganie się z cierpieniem wiąże się także z osiąganiem dojrzałości: „Dojrzewanie to polega na tym, że człowiek zdobywa wewnętrzną wolność mimo zewnętrznej zależności”⁶⁴. Cierpienie stanowiące swego rodzaju sytuację graniczną okazuje się jednocześnie testem weryfikującym autentyczność postawy człowieka. Sposób przyjęcia konieczności losu ukazuje rzeczywistą wartość jakże często jedynie deklarowanych ideałów i przekonań.

W sytuacji cierpienia winien ujawnić się również kolejny istotny wymiar pełni człowieczeństwa – odpowiedzialność⁶⁵. Frankl z całą mocą

⁶² Tamże, s. 107.

⁶³ E. Mentel: *Sensotwórcza rola cierpienia w rozwoju jednostki – w koncepcji V.E. Frankla i K. Dąbrowskiego*. W: *Człowiek – wartość – sens. Studia z psychologii egzystencji*. Red. K. Popielski. Lublin 1996, s. 439.

⁶⁴ V.E. Frankl: *Homo patiens...*, s. 80.

⁶⁵ Por. M. Walicki: *Podstawy filozoficzne analizy egzystencjalnej i logoterapii*. Wrocław 2001. s. 138–147.

zaznacza, iż rozwój duchowy nie ogranicza się do dokonywania abstrakcyjnych analiz i dociekań, ale zawsze musi znaleźć oddźwięk w postawie i czynach. Człowiek nie może pozostawać na etapie zapytywania o sens poszczególnych doświadczeń, ale musi dokonać swoistego „przewrotu kopernikańskiego”: uświadomić sobie, że jego głównym zadaniem jest udzielanie odpowiedzi. „A zatem pytanie dotyczące sensu życia można postawić tylko konkretnie, a odpowiedzieć na nie można tylko aktywnie; odpowiadać na pytanie życia zawsze oznacza: brać za nie odpowiedzialność – odpowiedzi na nie »wprowadzać w czyn«”⁶⁶. W sytuacji cierpienia oznacza to świadome, intencjonalne zaakceptowanie bólu i nadanie mu waloru ofiary. Taka postawa pozwala zawsze zachować ludzką godność i nadać sens nawet sytuacjom obiektywnie dehumanizującym⁶⁷.

Podjęcie odpowiedzialności za swoje życie oznacza wyjście poza egocentryzm, który szczególnie w sytuacji cierpienia chce ogarnąć całą sferę przeżywania człowieka, ku realizowaniu wartości. Frankl przekonuje, że pełnia rozwoju duchowego niemal nie może się dokonać w bezproblemowym, pozbawionym trudu i wyrzeczeń przebiegu egzystencji. Dzieje się tak choćby dlatego, że człowiek nie doświadczając przeciwności, z reguły nieadekwatnie ocenia swoją faktyczność i nie dostrzega tragiczności losu. Tak oto w całej wyrazistości ujawnia się duchowy sens przeżywania cierpienia: umożliwia ono ukierunkowanie bytu ku najwyższym wartościom – wolności i odpowiedzialności.

Analiza sensu cierpienia prowadzi wprost do tematyki ogólniejszej, a mianowicie – problemu sensu życia jako całości. Zdaniem Frankla, „sens życia tkwi w samym życiu”⁶⁸. Oznacza to niezwykle możliwości samorealizacji immanentnie zawarte w każdej konkretnej egzystencji. Człowiek najczęściej jednak w niewłaściwy sposób próbuje nadać swojemu życiu sens. Szuka pełni przez aranżowanie bądź dążenie do określonych doświadczeń, stanów wewnętrznych, przeżyć. Zwykle też usilnie stara się realizować własne plany życiowe, dotyczące samodoskonalenia się bądź osiągania sukcesów w sferze zawodowej, rodzinnej czy estetycznej.

Frankl, jak już wcześniej zaznaczałem, dowodzi, że ukierunkowanie bytu jedynie na przeżywanie rzeczywistości lub działanie ogranicza możliwości człowieka i nie przynosi upragnionego poczucia sensu. Niedostateczność takich sposobów realizowania wartości wynika

⁶⁶ V.E. Frankl: *Homo patiens...*, s. 80.

⁶⁷ Por. V.E. Frankl: *Psycholog w obozie koncentracyjnym*. Przeł. S. Zgórska. Warszawa 1962, s. 45–47, 75–76, 93.

⁶⁸ Tenże: *Homo patiens...*, s. 67.

z antropocentryzmu, z przypisania samej jednostce najistotniejszej roli w jej samorozwoju. Tymczasem egzystencjalna analiza bytu ukazuje trwałą zależność człowieka, zakorzenienie jego najgłębszej istoty w Absolutcie. Tej właśnie prawdzie próbują przeczyć te formy aktywności, które w pewien sposób absolutyzują wewnętrzne dyspozycje jednostki przez oparcie na nich drogi samorealizacji. Zamyka to człowieka w jego ograniczeniach, a przecież naturę ludzką charakteryzuje otwartość. Jej wyrazem nie jest koncentracja na własnych planach i celach, ale próba wsłuchiwania się i odczytywania prawdy o rzeczywistości zawartej w doświadczeniach przynoszonych przez los. Tak więc związane z losem cierpienie niesie z sobą nie tylko zadanie nadania sensu poszczególnym wydarzeniom, ale stanowi też szansę rozpoznania, przez realizację wartości związanych z postawą, najgłębszego sensu swej egzystencji, który zawsze sprowadza się, zdaniem Frankla, do autotranscendencji⁶⁹.

Wybór postawy wobec problemów egzystencjalnych

Tak zarysowana problematyka doświadczania cierpienia nie jest jedynie opisem ważnego aspektu bycia człowiekiem, gdyż Frankl wyraźnie formułuje sądy normatywne. Ukazując stan faktyczny, natychmiast łączy go z konsekwencjami etycznymi. Przy odpowiedziach na pytanie: Jak jest? jednocześnie pojawiają się próby określenia: Jak być powinno?, Co należy czynić? Wynika to z bardzo praktycznej i w pewnym sensie pragmatycznej postawy austriackiego uczonego, dla którego kontakt z zagubionymi egzystencjalnie pacjentami stał się zarówno źródłem, jak i sposobem weryfikacji koncepcji *homo patiens*. Nawet najbardziej abstrakcyjne rozważania antropologiczne musiały znaleźć konkretne odniesienie do praktyki psychiatrycznej. Trzeba przyznać, że ten ambitny cel w dużej mierze udało się Franklowi osiągnąć.

Analiza egzystencjalna bytu ludzkiego ujawnia szerokie możliwości wyboru w zakresie ustosunkowania się do swojego bycia, co wynika z – tak przez Frankla podkreślanego – fenomenu wolności. W mocy człowieka jest nie tylko uzyskanie pewnego rodzaju wiedzy o sobie i relacji ze światem, ale też przyjęcie określonej postawy. Z wolności bezpośrednio wypływa odpowiedzialność za swój byt, za uczynienie go dojrzałym i autentycznym. To duchowe i jednocześnie moralne wyz-

⁶⁹ Por. M. Wolicki: *Egzystencjalno-analityczna koncepcja autotranscendencji i jej teologicznopastoralne aplikacje*. Przemyśl 1993; A. Chojniak: *Człowiek i sens. Frankla koncepcja autotranscendencji*. Poznań 2003.

wanie znajduje swą konkretną postać w życiu każdej osoby. Systematyczne ujęcie tego zagadnienia uczynił Frankl głównym celem swoich badań naukowych.

Napotykanie problemów egzystencjalnych wynika z samej natury ludzkiej. Człowiek jest istotą pytającą o swój byt, doświadczającą jego kruchości, przeżywającą rozterki i wątpliwości. Naturalnie, towarzyszy temu, wynikający z psychofizycznych uwarunkowań, dyskomfort emocjonalny: lęk, niepewność, poczucie winy. Jednakże o kształcie ustosunkowania się do własnej, problematycznej egzystencji w największej mierze decyduje moralna decyzja człowieka. Ma on, według Frankla, do wyboru trzy zasadnicze rodzaje postaw.

Pierwszą grupą są postawy, których osią jest deprecjacja sfery duchowej oraz próba niedopuszczenia do świadomości jakiegokolwiek namysłu nad własną egzystencją. Człowiek lęka się bowiem doświadczyć przygodności swego bytu i dopuścić do świadomości wątpliwości co do jego sensu, boi się podważenia dotychczasowych poglądów i wartości. W ten sposób jednak ucieka od samego siebie, rezygnuje z wolności i odpowiedzialności, koncentruje cały swój wymiar osobowy wyłącznie na sferze codziennych czynności, na zaspokajaniu potrzeb cielesnych i psychicznych. Człowiek wtedy najczęściej w ogóle nie stawia pytań o sens poszczególnych działań i wydarzeń, a zwłaszcza o sens całości egzystencji. Zadowala się sędami stereotypowymi i symplifikacjami. Do rangi najważniejszych wartości urasta bezpieczeństwo, poprawność, przyjemność. Postawy tego typu znajdują ugruntowanie w wielu zjawiskach życia społecznego. Frankl uważa wręcz, że wiek XX cechowała cywilizacyjna patologia ducha.

Wydaje się, że postawa unikania problemów egzystencjalnych trwale zabezpiecza człowieka przed przykrymi przeżyciami wewnętrznymi. Tak jednak nie jest. W każdej konkretnej historii życia, wcześniej czy później, ujawnia się nieuchronność losu. Dotyka ona najczęściej nagłym, zupełnie niekontrolowanym, a przez człowieka nieakceptowanym wydarzeniem bądź dokonującym się w dłuższej perspektywie czasowej poczuciem tracenia, przemijania, skończoności. Towarzyszy temu cierpienie, a cały mozolnie budowany system zabezpieczeń psychicznych upada. Paradoksalnie, postawa, której priorytetem jest osiągnięcie maksymalnej stabilności, okazuje się najmniej trwała, całkowicie nieodporna na nieodłącznie związane z ludzką egzystencją wyzwania losu.

Drugi typ postaw cechuje się zdecydowanie większą otwartością na byt. Człowiek ma świadomość, że egzystencja jest w wysokim stopniu problematyczna i szuka odpowiedzi na wiele pytań dotyczących sensu własnego życia, relacji z innymi ludźmi i światem. Jednocześnie jednak nie akceptuje towarzyszących temu wątpliwości i lęków.

Człowiek chciałby pozbyć się cierpienia egzystencjalnego, choćby nawet kosztem zmniejszenia wrażliwości na swoje bycie. Charakterystycznym rysem tej postawy jest sprzeciw wobec rzeczywistości. Człowiek buntuje się na swój los, nie może pogodzić się z jego irracjonalnością i niesprawiedliwością. Często podejmuje jakiś rodzaj walki, chcąc udowodnić, że dzięki swoim możliwościom i sile woli uzyska kontrolę nad przebiegiem dotyczących go wydarzeń. Co rusz przekonuje się jednak o częściowej tylko skuteczności takich działań, co powiększa frustrację i niepokój. Postawa niezgody na los przyczynia człowiekowi cierpienia niepotrzebnego, wynikającego z chybionego umiejscowienia swojego bycia w ogólnym porządku bytu.

Ten rodzaj postawy może prowadzić do nerwicy, którą Frankl nazywał noogenną. Opór wobec rzeczywistości jest tak silny, że sfera psychiczna ulega dezintegracji, utrudniając, a w skrajnych przypadkach nawet uniemożliwiając normalne funkcjonowanie. Człowiek przejawia przy tym *niewłaściwą bierność* lub *niewłaściwą aktywność*⁷⁰. Pierwsza polega na bezwolnym poddaniu się biegowi wydarzeń, co wynika z fatalistycznego interpretowania rzeczywistości, druga zaś charakteryzuje się chaotycznymi próbami zwalczania cierpienia. W obrazie klinicznym pierwsza wiąże się ze stanami depresyjnymi, druga – z urojeniami i natręctwami.

Trzecim zasadniczym typem postawy wobec własnej egzystencji jest akceptacja zarówno losu, jak i związanego z nim cierpienia. Człowiek jest otwarty na prawdę o rzeczywistości, która ujawnia się w poszczególnych, dotyczących go wydarzeniach. Nieustannie o nią pyta, z pełną gotowością weryfikacji swej dotychczasowej wiedzy. Starając się odczytać sens doświadczanego cierpienia, coraz wyraźniej pojmuje sens życia. Postawa *homo patiens* to pełna realizacja wolności rozumianej jako możliwość wewnętrznego ustosunkowania się do własnej egzystencji. W wymiarze moralnym istotne jest podjęcie odpowiedzialności za swoje bycie i nadanie przeżywanemu cierpieniu wartości ofiary. Frankl jednoznacznie postawie tej przypisuje najwyższą wartość etyczną. Uwalnia ona człowieka od biopsychospołecznych uwarunkowań na rzecz autotranscendencji – pełnej samorealizacji duchowej. Jednostka wchodzi na przeznaczoną jej drogę, która prowadzi od egzystencji do esencji, do zakorzenionej w Absolutie istoty każdego ludzkiego bytu.

Warto podkreślić, że droga moralnego rozwoju z reguły przebiega przez wszystkie nakreślone uprzednio typy postaw. Często człowiek wiele lat balansuje pomiędzy stylem życia zapoznającym ducho-

⁷⁰ V.E. Frankl: *Człowiek wolny...*, s. 297.

wość i problematyczność egzystencji a okresami nieakceptowanego cierpienia: buntu i sprzeciwu wobec życia. We wsparciu bądź co najmniej towarzyszeniu cierpiącej osobie na trudnej drodze osiągania postawy *homo patiens* Frankl znajduje zasadniczą powinność każdego, kto stawia sobie za cel rzeczywistą pomoc drugiemu.

Pozytywne aspekty dezintegracji psychicznej w koncepcji Kazimierza Dąbrowskiego

Analiza poglądów Kazimierza Dąbrowskiego dotyczących zagadnień egzystencjalnych musi zostać poprzedzona kilkoma uwagami. Przede wszystkim teoria ta, w odróżnieniu od przedstawionych uprzednio rozważań Tillicha i Frankla, zasadniczo nie ma charakteru filozoficznego. Zdecydowanie dominuje bowiem psychologiczny, koncentrujący się na sferze doświadczeń i przeżyć jednostki punkt widzenia, mimo iż ukazany przez polskiego uczonego obraz człowieka obejmuje także aspekty duchowe, moralne i egzystencjalne. W swej argumentacji Dąbrowski odwołuje się raczej do badań empirycznych i praktyki psychiatrycznej niż, jak to jest w dziełach antropologii filozoficznej, do pewnego toku rozumowania lub intuicyjnego uchwycenia istoty analizowanego problemu. W jego dziełach zwraca też uwagę fakt, iż niemal nie znajdziemy w nich odwołań do prac innych autorów. Dąbrowski nie wahał się „przecierać nowych szlaków” i konsekwentnie przedstawiać własnego oryginalnego sposobu rozumienia kondycji ludzkiej.

Ukazanie sposobu, w jaki Dąbrowski interpretuje doświadczenie lęku, wymaga zarysowania ogólnej koncepcji rozwoju psychicznego człowieka ze szczególnym naciskiem na kluczowy proces dezintegracji pozytywnej. Dopiero to pozwoli właściwie naświetlić zarówno przeżywane przez jednostkę dylematy, jak i możliwości wewnętrznego ustosunkowania się do przeżywanych problemów egzystencjalnych.

Rozwój psychiczny człowieka

Rzeczywistość psychiczna człowieka, a więc suma wszelkich możliwych postrzeżeń, przeżyć oraz ujęć rozumowych, charakteryzuje się, zdaniem Dąbrowskiego, dwiema zasadniczymi cechami – jest wielo-

poziomowa i wielopłaszczyznowa. Pierwsza z nich wskazuje na to, iż każde ludzkie doświadczenie można określić pod względem zgodności z takimi wartościami, jak wszechstronność, piękno, odpowiedzialność itp., a więc ma charakter wyraźnie normatywny. Człowiek może funkcjonować na niskim poziomie, będąc w znacznej mierze posłusznym swoim biologicznym odruchom i instynktom, ale potrafi także wznieść się na wyżyny, by w pełni realizować tkwiący w nim potencjał. Drugą cechą rzeczywistości jest wielopłaszczyznowość. Oznacza ona złożoność zjawisk psychicznych, które rzadko są prostymi pojedynczymi reakcjami, a raczej konglomeratem postrzegania zmysłowego, wyobraźni, myślenia, dążeń wolicjonalnych i ustosunkowania emocjonalnego. Chcąc rozumieć człowieka, trzeba uwzględniać sprzężenie wszystkich tych, stanowiących o całości sfery psychologicznej, aspektów.

W obrębie tak rozumianej rzeczywistości przebiega każdy jednostkowy rozwój psychiczny, którego najgłębsze źródła tkwią w powszechnym dla całej przyrody ożywionej instynkcie rozwojowym. Stymuluje on i hamuje kolejne różnego typu procesy decydujące o optymalnej dla zachowania gatunku postaci najważniejszych funkcji życiowych. Niektóre z nich pojawiają się, osiągają maksymalny poziom zasięgu lub intensywności, a następnie stopniowo całkowicie zanikają i zostają zastąpione innymi. Tworzą się określone struktury, by z czasem ulec rozkładowi, dając miejsce nowemu, stosowniejszemu sposobowi organizacji. I chociaż człowiek ma możliwość wykroczenia poza ten biologiczny determinizm, to również w jego rozwoju dominują dwa zasadnicze procesy: integracja i dezintegracja.

Integracja „oznacza strukturę i czynności scalone, mniej lub więcej dobrze zorganizowane, podporządkowane ośrodkowi dyspozycyjno-kierownicemu”⁷¹. Może ona być jedynie cząstkowa: w obrębie określonych czynności i działań, lub globalna: obejmująca całość struktury psychicznej. Dominacja treści zintegrowanych w charakterystyczny sposób przejawia się w sferze fenomenów psychologicznych. Po szczególne zachowania człowieka cechuje wtedy stabilność i koherencja, zaznacza się względnie niski poziom konfliktów wewnętrznych oraz równowaga emocjonalna. Zdrowy rozsądek podpowiada, że integrację należy bezwzględnie uznać za wartość priorytetową w rozwoju psychicznym jednostki. Jednak Dąbrowski z całym przekonaniem dowodzi, że teza ta jest nie tylko nieuprawniona, ale wręcz zasadniczo mylna.

Dezintegracja psychiki oznacza natomiast rozluźnienie, a nawet rozbicie dotychczas utrwalonych struktur. Ów powszechnie obecny

⁷¹ K. Dąbrowski: *O dezintegracji pozytywnej*. Warszawa 1964, s. 122.

w życiu człowieka proces przybiera rozmaite formy. Może obejmować tylko część bądź całość struktury psychicznej, co pozwala wyróżnić dezintegrację cząstkową i całościową. Ta ostatnia, zachodząca zdecydowanie rzadziej, z reguły następuje w wyniku niezwykle silnych przeżyć oraz u osób o dużej wrażliwości.

Bywa, iż dezintegracja dotyczy tylko jednego poziomu psychiki. Rozluźnieniu ulega dotychczasowa struktura, gdyż jej funkcjonowanie staje się nieadekwatne w stosunku do potrzeb jednostki. Zjawisko to często zaobserwować można w związku z krytycznymi fazami biologicznego rozwoju człowieka (np. dojrzewanie, przekwitanie). Dezintegracja jednopoziomowa zachodzi również u osób, których dotknęło ciężkie wydarzenie losowe, a także w wyniku zachwiania, skutecznego dotychczas, sposobu przystosowania się do życia. Charakterystycznymi przejawami tego procesu są częste zmiany nastroju, obniżone poczucie własnej wartości, silna potrzeba reintegracji. Dezintegracja jednopoziomowa grozi przekształceniem się w zaburzenia psychopatologiczne, a nawet choroby psychiczne, ale może też stanowić wstęp do dezintegracji wielopoziomowej.

Właśnie dezintegracja wielopoziomowa odgrywa najważniejszą rolę w rozwoju człowieka, gdyż ujawnia i podkreśla hierarchiczność jego życia psychicznego. „Powstają wtedy, tak samo jak przy dezintegracji jednopoziomowej, czynności rozbijania i rozluźniania środowiska wewnętrznego, z tą jednakże różnicą, że ów czynnik rozbija to środowisko kierunkowo na warstwy niższe i wyższe”⁷². Pojawiają się charakterystyczne antagonizmy pomiędzy dotychczas scalonymi funkcjami psychicznymi. Dążenia sfery popędowej okazują się sprzeczne z motywacjami i intencjami. Wielu swoich spontanicznych reakcji i zachowań człowiek nie akceptuje, gdyż nie są one zgodne z przyjętymi wartościami. „Przejawia się wzrost poczucia własnego »ja« i to nie tylko w przeciwstawieniu do środowiska zewnętrznego, ale właśnie do własnego środowiska wewnętrznego, które ocenia się i hierarchizuje, czyniąc je w ten sposób przedmiotem wartościującej pracy myślowej. Własne środowisko wewnętrzne zostaje podzielone na »wyższe« i »niższe«, »gorsze« i »lepsze«, pożądane i niepożądane”⁷³. Człowiek w pewnym sensie zaczyna zmagać się z samym sobą. Wzrostowi samowiedzy i umocnieniu chęci realizowania ideałów życiowych towarzyszy bowiem zawsze świadomość własnych błędów i upadków, co mobilizuje do zwalczania ujawnionych, nieakceptowanych części „ja”.

⁷² Tamże, s. 27.

⁷³ Tamże, s. 28.

Ocena zjawiska dezintegracji zależna jest od konsekwencji, jakie niesie ono dla całości rozwoju człowieka. Jeśli proces ów ulega zahamowaniu lub wręcz regresji, to dezintegrację należy nazwać negatywną, patologiczną. Dzieje się tak najczęściej w przebiegu ciężkich chorób psychicznych. Dezintegracja może wtedy nie wykazywać żadnej dynamiki i być długotrwałą, bądź też prowadzić do pierwotnych form integracji, co zawsze oznacza regres. Dąbrowski przestrzega jednak przed pochopnym negatywnym kwalifikowaniem zjawisk dezintegracyjnych, gdyż często stanowią one wstęp do przemian służących rozwojowi.

Proces dezintegracji w zdecydowanej większości przypadków przynosi korzystne dla rozwoju jednostki skutki. Stąd kluczowym pojęciem koncepcji Dąbrowskiego jest, wydająca się oksymoronem, *dezintegracja pozytywna*. Warunek możliwości osiągnięcia wyższego poziomu rozwoju stanowi bowiem rozbitcie dotychczasowych struktur psychicznych, co niesie z sobą nierównowagę psychiczną, nerwowość, nerwice i psychonerwice. Te najczęściej towarzyszące dezintegracji zjawiska nie są bynajmniej zaburzeniami psychopatologicznymi, ale w pewnym sensie koniecznym kosztem uzyskiwania dojrzałości w sferze psychicznej. „Dezintegracja tego typu jest więc składową procesu rozwojowego jednostki. Aby opuścić poziom rozwojowy niższy i przejść na wyższy, jednostka musi przebyć przez mniejszą lub większą dezorganizację struktur i czynności prymitywnych”⁷⁴.

Opisane rozumienie procesów integracji i dezintegracji zachodzących w obrębie psychiki stało się dla Dąbrowskiego podstawą sformułowania koncepcji rozwoju człowieka, która obejmuje pięć zasadniczych faz. Są one nie tylko możliwymi poziomami funkcjonowania psychologicznego, ale i stanowią kolejne etapy kształtowania w pełni dojrzałej osobowości. Pierwszy poziom to integracja pierwotna. „Osobnicy, których charakteryzuje ten poziom, cechują się sztywną, wąską strukturą psychiczną, wyrażającą prymitywne popędy z podporządkowaną im inteligencją”⁷⁵. Ludzie tacy nie doświadczają żadnych konfliktów wewnętrznych i są w zasadzie niezdolni do przeżywania uczuć wyższych, przyjmowania postawy empatycznej czy też przejawiania twórczości i oryginalności. Poziom ten wiąże się z wyraźną niedojrzałością psychospołeczną, a nierzadko także z cechami psychopatycznymi.

Kolejnym szczeblem rozwojowym jest etap dezintegracji jednopoziomowej. „Jest to teren »psychologizacji« jednostki, teren silnych

⁷⁴ Tamże, s. 38.

⁷⁵ K. Dąbrowski: *Trud istnienia*. Warszawa 1986, s. 42.

uwrażliwień i drażliwości, teren dysharmonii, ambiwalencji i ambivalentencji, teren »nierównowagi« psychicznej»⁷⁶. Typowymi dla tego poziomu przejawami są liczne sprzeczności, niekonsekwencje w reakcjach i działaniach, zmiany nastrojów. Człowiek odczuwa wewnętrzny dyskomfort, a często nawet realne cierpienie, ale nie ma możliwości zdystansowania się od swojej emocjonalności, nie potrafi ocenić swojej rzeczywistości wewnętrznej z wyższej, szerszej perspektywy. Ta utrata równowagi psychicznej może grozić poważnymi zaburzeniami, z ciężkimi psychozami i próbami samobójczymi łącznie. „Osobnik na tym poziomie staje się zbyt wrażliwy, aby łatwo cofnąć się na niższy poziom, tzn. na poziom prymitywnej integracji, ale jednocześnie nie ma dostatecznych danych, by rozumieć hierarchię wartości, brak mu możliwości kanalizowania ku »górze«”⁷⁷.

Trzeci poziom: dezintegracja wielopoziomowa spontaniczna, stanowi pewnego rodzaju skok rozwojowy, jest niewątpliwym przełomem w życiu człowieka. Psychika ulega rozwarstwieniu w następstwie wyraźnie ujawniającej się hierarchii wartości. Proces ten, zdaniem Dąbrowskiego, wyróżnia człowieka spośród świata materii ożywionej. Dopiero zmiany zachodzące w ramach dezintegracji wielopoziomowej uczłowieczają jednostkę, nadają funkcjom psychicznym prawdziwie ludzką jakość. „Zrozumienie i przeżycie hierarchii wartości jako czegoś nieodzownego, ludzkiego, jedyne, pełnego nadziei i nadającego sens życiu ludzkiemu buduje »nową rzecz w świecie«”⁷⁸. Etap ten zawsze wiąże się z intensywnymi wewnętrznymi zmaganiem. Człowiek często przeżywa sytuacje trudne: rozterki, wątplenia, stany depresyjne, nadpobudliwość psychoruchową i emocjonalną. Mimo to ma możliwość wzniesienia się ponad doświadczane konflikty, by świadomie pokierować własnym rozwojem ku wybranym przez siebie wartościom.

Następnym stadium rozwoju jest poziom dezintegracji wielopoziomowej zorganizowanej, usystematyzowanej. Proces rozwarstwiania struktury psychicznej jest tu już odpowiednio zaawansowany i przebiega bez gwałtownych „zwrotów”. Wysoka samoświadomość i sprawność sterowanej przez wartości i cele funkcji samokontroli sprawia, iż człowiek nie tylko rozumie swoje wnętrze, ale potrafi także, za pomocą samowychowania i autopsychoterapii, kierować własnym rozwojem zgodnie z konkretnie określonym ideałem. „Indywidualność jednostki rysuje się już wyraźnie. Prawie równie wyraźnie zaryso-

⁷⁶ Tamże, s. 43.

⁷⁷ Tamże.

⁷⁸ Tamże, s. 44.

wuje się konkretny ideał osobowości. Siły psychiczne osiągają wysoki poziom”⁷⁹. Z procesami dezintegracyjnymi współlistnieją również procesy integracyjne wtórne, wpraw z ewidentną przewagą integracji cząstkowej, by stopniowo przemieniać się w integrację globalną, co zapowiada przejście do kolejnego etapu stanowiącego zwieńczenie rozwoju psychicznego człowieka.

Poziomem tym, piątym z kolei, jest integracja wtórna globalna. „Zawiazki integracji wtórnej mogą się przejawiać już w ciągu całego procesu dezintegracji i brać w niej udział, przygotowując przyszłą formę scaloną na wyższym poziomie”⁸⁰. Faza ta jest ukoronowaniem zmagani oraz poświęceń towarzyszących rozwojowi i stanowi pełną realizację zawartych w człowieku możliwości. Wtórnie zintegrowana struktura psychiczna zasługuje na miano osobowości, które to pojęcie w terminologii Dąbrowskiego ma charakter wyrażnie normatywny, postulowany. „Osobowość jest to samouświadomiona, samowytbrana, samopotwierdzona i samowychowująca się jedność właściwości psychicznych, realizująca swój hierarchiczny, konkretny ideał indywidualny i społeczny”⁸¹.

Osobowość cechuje dynamiczny charakter wyrażający się w ciągłej „świeżości” sposobu doświadczania świata, w unikaniu stereotypów myślenia i działania, w twórczym uczestniczeniu w kulturze i życiu społecznym. Człowiek aktualizuje to, co w poprzednich fazach stanowiło o kierunku rozwoju, na co wskazywała przyjęta hierarchia wartości, a więc pewien ideał. Zazwyczaj jest on ukształtowany w dwóch zasadniczych aspektach: ideale indywidualnym i ideale społecznym. Zamienienie z pojęciem *ideału* Dąbrowski używa także kategorii o wyrażnie filozoficznej konotacji: *esencja*. Indywidualny ideał (*esencja*) opisuje sposób ustosunkowania się człowieka do własnego „ja”, a więc silne poczucie tożsamości, znajomość i realizowanie posiadanych uzdolnień i zainteresowań, świadomość własnej uczuciowości, przeżyć i historii rozwoju. Odnosząca się do relacji interpersonalnych *esencja społeczna* zawiera empatię, odpowiedzialność i autentyzm. Wysoki poziom autonomii współlistnieje z gotowością do zachowań altruistycznych.

Osiągnięcie poziomu osobowości to, zdaniem Dąbrowskiego, cel przemian rozwojowych tak najważniejszy, jak trudny w realizacji. „Proces integracji wtórnej w swojej formie globalnej jest procesem nieczęstym. Zachodzi on u osobników »przygotowanych« doń, wszechstronnie uwrażliwionych, posiadających wyraźne pogotowie rozwo-

⁷⁹ Tamże, s. 45.

⁸⁰ K. Dąbrowski: *O dezintegracji...*, s. 128.

⁸¹ Tenże: *Pasja rozwoju*. Warszawa 1988, s. 41.

jowe”⁸². W celu skonkretyzowania opisu wyżyn rozwoju psychicznego polski uczony skorzystał z, cieszącej się obecnie w psychologii sporą popularnością⁸³, metody biograficznej. Do postaci, które zakwalifikował jako przedstawicieli poziomu osobowości, należą między innymi Sokrates, Michał Anioł, Søren Kierkegaard, Miguel de Unamuno, Jan Władysław Dawid. Dąbrowski wyraźnie odróżnia ludzi o ukształtowanej osobowości od jednostek wybitnych i genialnych, takich jak np. Albert Einstein, Winston Churchill, Robert Frost, które jednakże nie osiągnęły pełni rozwoju psychicznego. „U większości tych osób nie moglibyśmy odnaleźć programu własnego wszechstronnego rozwoju, który by był wyrazem ich samoświadomości i wewnętrznego nakazu, programu realizowanego we wszystkich ważniejszych dziedzinach życia (funkcje uczuciowe i popędowe, wartości wyższe intelektu, samoświadomość, intuicja)”⁸⁴.

Warto raz jeszcze podkreślić, że poziom osobowości jest, co potwierdzają analizowane biografie, nie do osiągnięcia bez pozytywnych przemian dezintegracyjnych. W przebiegu życia muszą zaznaczyć się charakterystyczne stymulujące rozwój zjawiska, zwane przez Dąbrowskiego dynamizmami. „Dynamizmem nazywam spoistą, wydzieloną pod względem rodzaju, zakresu i poziomu siłę psychiczną, biorącą zasadniczy udział w rozwoju jednostki w procesie dezintegracji pozytywnej i integracji wtórnej”⁸⁵. W dalszej partii tekstu opiszę dynamizmy najbardziej charakterystyczne i występujące najczęściej. Siła ich oddziaływania zależna jest od aktualnego poziomu rozwojowego człowieka.

Na etapie dezintegracji wielopoziomowej spontanicznej pojawia się zaniepokojenie sobą i niezadowolenie z siebie. „Jednostka spostrzega w swoim psychicznym środowisku wewnętrznym coś, co ją często niepokoi, coś, co wywołuje w niej zdziwienie i niechęć, coś, czego się nie spodziewała, co ją nurtuje i wymaga przetworzenia”⁸⁶. Źródłem rozczarowań jest świadomość istnienia w obrębie „ja” niższych warstw psychiki oraz doświadczanie ich siły, niejednokrotnie nie pozwalającej warstwom wyższym na pokierowanie własnym rozwojem.

Innym dynamizmem tego poziomu jest poczucie niższości wobec samego siebie. Wynika ono z różnicy między aspiracjami realizowa-

⁸² Tenże: *O dezintegracji...*, s. 125.

⁸³ Por. W.M. Runyan: *Historie życia a psychobiografia*. Przeł. J. Kasprzewski. Warszawa 1992.

⁸⁴ K. Dąbrowski: *Zdrowie psychiczne ludzi przeciętnych, wybitnych, o ukształtowanej osobowości oraz problem psychopatii*. W: *Zdrowie psychiczne*. Red. K. Dąbrowski. Warszawa 1985, s. 171.

⁸⁵ Tenże: *Psychoterapia przez rozwój*. Warszawa 1979, s. 5.

⁸⁶ Tenże: *Trud istnienia...*, s. 47.

nia wciąż wyższych wartości a niedostatecznym jeszcze stopniem rozwoju. Szczególnie dojmujące jest doświadczenie regresji: „Jednostka, będąca w trakcie rozwoju, nie może pozostawać stale na szczytach swego rozwoju. Zmęczenie, wyczerpanie nerwowe, niektóre stany zaniepokojenia i lęku decydują często o okresowym »zstąpieniu« na niższe poziomy własnej osobowości, do poziomów bardziej prymitywnych”⁸⁷.

Na etapie bardziej zorganizowanej dezintegracji wyraźnie ujawnia się dynamizm „przedmiot – podmiot”. Relacja ta jest charakterystyczna dla kontaktów człowieka z rzeczywistością zewnętrzną. Poznające „ja” napotyka obiekty, z którymi nie jest tożsame i które ujmuje jako przedmiot. Wraz z rozwojem psychicznym funkcje poznawcze coraz częściej obejmują także rzeczywistość wewnętrzną człowieka. Droga pogłębienia wiedzy o sobie wiedzie przez samoobserwację i medytację. „Powstawanie tego dynamizmu oznacza, że zainteresowania własnym środowiskiem wewnętrznym zaczynają w jednostce górować nad zainteresowaniem światem zewnętrznym”⁸⁸. To zainteresowanie samym sobą przybiera specyficzną formę. Dezintegracja rozszczepia dostępną samoświadomości własną rzeczywistość psychiczną na warstwy, z którymi człowiek identyfikuje się w niejednakowym stopniu. Kierując się wartościami konstytuującymi wyższe warstwy psychiki, poddaje analizie i ocenie sfery zdecydowanie odległe od ideału osobowości. Te niższe warstwy stają się właśnie „przedmiotami”, zostają niejako wyłączone z obszaru podmiotowości, tożsamości.

Kolejnym ważnym dynamizmem jest czynnik trzeci. Jego rola wzrasta wraz ze stopniem zaawansowania rozwoju. „Czynnik trzeci – to czynnik autonomiczny, syntetyzujący inne autonomiczne czynniki, które wyrażają twórcze zaprzeczenie lub potwierdzenie pewnych własnych dążeń i wpływów otoczenia”⁸⁹. W istotny sposób dopełnia on pierwotniejsze czynniki: biologiczny i społeczny, tworząc całokształt oddziaływań mających wpływ na rozwój jednostki. Człowiek w ujęciu Dąbrowskiego jest wolny, ma możliwość wykroczenia poza kształtujące go okoliczności zewnętrzne. Jednak wolność stanowi wartość jedynie potencjalną, która wymaga, w ramach procesu dezintegracji pozytywnej, ciągłego aktualizowania.

Na poziomie usystematyzowanej już dezintegracji rośnie rola samowychowania i autopsychoterapii. Człowiek w coraz większym stopniu zaczyna świadomie kierować swoim rozwojem. Możliwość ta znajduje

⁸⁷ Tenże: *O dezintegracji...*, s. 43.

⁸⁸ Tamże, s. 45.

⁸⁹ K. Dąbrowski: *Trud istnienia...*, s. 6.

ugruntowanie w wysokim poziomie samopoznania oraz umiejętności stawiania konkretnych, realizujących wybrane wartości, zadań i celów. Ku rozwojowi tego dynamizmu powinny zmierzać wszelkie wychowawcze i psychoterapeutyczne oddziaływania. „W terapii opartej na teorii dezintegracji pozytywnej nie ma tendencji do zbyt długiego przedłużania heteropsychoterapii”⁹⁰.

Jednym z dynamizmów najwyższego poziomu rozwoju psychicznego, tj. integracji wtórnej, jest odpowiedzialność, rozumiana tutaj bardzo szeroko – jako stale obecna postawa wobec środowiska zewnętrznego. Wypływa ona z niezwykle silnie rozwiniętej wrażliwości i solidarności z innymi ludźmi. „Jednostka jest tu odpowiedzialna nie tylko za to, co jest jej nakazane, ale za wszystko, w czym widzi krzywdę, co wzbudza niepokój, za »ból całego świata«”⁹¹. Na tym poziomie rozwoju regułą jest także wysoko zaawansowana empatia. „Jest to poczucie sympatii refleksyjnej, to postawa rozumienia, stała gotowość pomocy, ale bez »ślepoty psychicznej«, bez pełnego utożsamienia się z przedmiotem swojej sympatii”⁹². Silne zakorzenienie we własnej tożsamości oraz empatyczne wczuwanie się w drugiego człowieka pozwalają na autentyczną alterocentryczną postawę, w której znakomitemu rozumieniu innych towarzyszy głęboki szacunek dla ich autonomii i odpowiedzialności. Dynamizm empatii uznać należy za ideał postulowany w każdej międzyludzkiej relacji pomagania.

Już przedstawiony uprzednio zestaw dynamizmów, który nie objął przecież wszystkich wyróżnionych przez Dąbrowskiego form, ukazuje nie tylko przebieg procesów dezintegracyjnych, ale też wyraźnie ujawnia splatanie się w rozwoju człowieka problemów psychologicznych z egzystencjalnymi i moralnymi. Siła tej paralelności wzrasta tym bardziej, im jednostka jest bliżej kresu rozwoju psychicznego, tj. fazy integracji wtórnej. Zagadnienie to stanie się podstawą dalszej analizy.

Problemy egzystencjalne wpisane w dynamikę procesów dezintegracji psychicznej

Droga rozwoju zawsze łączy się ze wzrostem samopoznania, z pogłębieniem rozumienia siebie oraz relacji człowieka ze światem. Jednostka coraz lepiej uświadamia sobie najbardziej istotne, fundamentalne aspekty swojego bycia. Przede wszystkim zaś dostrzega, że eg-

⁹⁰ Tamże, s. 57.

⁹¹ Tamże, s. 59–60.

⁹² Tamże, s. 61.

zystencja ludzka jest problematyczna, niełatwo poddająca się prostym sposobom poznania i sprawowania kontroli. Człowiek w różnych sferach życia odkrywa swoje ograniczenia. Tylko będąc na najniższym poziomie rozwoju, w obrębie integracji pierwotnej, można z uporem trwać w przekonaniu o swojej wszechwiedzy i onnipotencji. Proces dezintegracji złudzenie to bezwzględnie demaskuje.

Zjawiskiem szczególnie ważnym, dokonującym się w ramach fazy dezintegracji wielopoziomowej, jest rozwarstwienie psychiki jako rezultat przyjętej hierarchii wartości. Jednostka odkrywa w sobie niskie, wręcz prymitywne popędy, motywacje i działania oraz sferę wyższą, związaną z własnym ideałem osobowości. Wskutek dynamizmu „podmiot – przedmiot” niskie warstwy zostają ocenione negatywnie i usunięte poza obszar tożsamości. Człowiek uznaje je za obce, pogardza nimi i w ogóle nie dopuszcza możliwości, by jeszcze kiedykolwiek miały znacząco wpływać na jego życie. Ta postawa, świadcząca *de facto* o niedojrzałości psychicznej, szybko ujawnia swój nie liczący się z realiami charakter. Jednostka doświadcza siły tych części „ja”, których zupełnie nie akceptuje. Uświadamia sobie, że wiele, zdecydowanie zbyt wiele jej zachowań jest konsekwencją dążeń niższych warstw nie mających nic wspólnego z deklarowaną hierarchią wartości.

„Ciągłe doświadczenie dystansu między ideałem, do którego dążymy, a osiągnięciami, między możliwościami a praktycznym postępowaniem, ciągle rozbijanie już – wydawałoby się – uzyskanego poziomu spowodować mogą stałe poczucie winy”⁹³. W strukturze tego przeżycia ponad komponentę emocjonalną wybija się aspekt egzystencjalny. Człowiek doświadcza bowiem nie tyle świadomości popełnienia zła, ile dysonansu między samooceną i aspiracjami a ograniczeniami własnej natury. „Zło w ocenie społecznej może być niewielkie lub nie istnieć wcale. Niemniej jednak przeżycie winy może być bardzo silne i mieć charakter dramatyczny. Znaczenie ma tu więc nie sąd zewnętrzny, ale treść dramatu, który się odbywa w środowisku wewnętrznym, w procesie dezintegracji jednostki”⁹⁴. Dramatyczność, zdaniem Dąbrowskiego, to stałe obecny rys rozwijającej się psychiki. Człowiek, doświadczając napięcia między niskimi, jednopoziomowymi tendencjami a wartościami zajmującymi w hierarchii wysokie miejsce, musi stoczyć swego rodzaju walkę wewnętrzną. „Walka ta zawiera w sobie zasadniczy element zmagania się dobra ze złem. Wiąże się z nabrzmiałym tragicznością poczuciem konieczności wyboru i decyzji”⁹⁵.

⁹³ Tamże, s. 90.

⁹⁴ Tamże, s. 91.

⁹⁵ Tamże, s. 98–99.

Ścieranie się tych przeciwstawnych tendencji może być tym boleśniejsze, im bardziej wymaga rezygnacji z wielokrotnie stosowanych, sprawdzonych schematów myślenia i działania. W trakcie rozwoju człowiek odkrywa ich niewystarczalność, zauważa, że stanowią one przeszkodę w osiąganiu ideału osobowego. „Przeżycia takie doprowadzają do negatywnego ustosunkowania się do dotychczasowych celów i sposobów życia, których wartość maleje lub niknie. Jednocześnie rozpoczyna się gorączkowa praca poszukiwania sensu własnego istnienia w znaczeniu głębokiego, konfliktowego przeżywania. Chodzi o znalezienie innych wartości egzystencjalnych, w nowym wymiarze, co wiąże się z przeżywaniem dramatu osobistego”⁹⁶. Tragiczności tych poszukiwań nie kończy nawet ukształtowanie nowej hierarchii wartości, gdyż palącym problemem staje się wtedy określenie nowego sposobu bycia, w tym – konkretnych celów i działań.

Procesowi dezintegracji z reguły towarzyszą trudne, poruszające wewnętrznie stany emocjonalne. „Wiemy o tym, że w pewnych okresach cechujących się intensywnym rozwojem psychicznym (okres przekory, okres dojrzewania) przeważają nastroje ujemne”⁹⁷. Nierzadko emocje są na tyle silne i tak dezorganizują stabilność psychiczną, że Dąbrowski nie waha się kwalifikować ich jako objawów nerwicy i psychonerwicy. Aby właściwie rozumieć problematykę wzrostu osobowego, trzeba podkreślić wielopoziomowy charakter emocji, których różne formy tworzą szerokie spektrum: od instynktownych, jedynie biologicznych reakcji po złożone, angażujące całość psychiki przeżycia o niebywałym potencjale rozwojowym.

Jedną z najważniejszych emocji tego typu jest lęk. Na wyższych poziomach przyjmuje on postać lęku egzystencjalnego. Towarzyszący dezintegracji wzrost samoświadomości na pewno wiąże się z lepszym poznaniem rzeczywistości, ale też przynosi wiele wątpliwości i rozterek. Przekonania dotychczas ugruntowane przestają być oczywiste. Pojawiają się podstawowe pytania o sensowność życia, relacji międzyludzkich, świata jako całości, a brak zadowalających odpowiedzi rodzi stany lękowe. „Jest to lęk wywołany jakby sprzecznością między osiągniętą wrażliwością na wiele zjawisk zewnętrznych i wewnętrznych a trudnym do wytłumaczenia sensem tej wrażliwości; między posiadanym darem wnikania w trudne i zawiłe sprawy duchowe, w rozumienie »doli człowieka« a niemożnością zrozumienia jej sensu i niemożnością przyjscia z pomocą w przezwyciężeniu najbardziej trudnych

⁹⁶ Tamże, s. 100–101.

⁹⁷ K. Dąbrowski: *Higiena psychiczna*. Warszawa 1962, s. 60.

jej dynamizmów”⁹⁸. Dąbrowski dowodzi, jak lęk tego rodzaju niejako zmusza do akceleracji rozwoju przez twórczy stosunek do rzeczywistości, która lęk ów wywołuje.

Egzystencjalny wymiar lęku ujawnia się również w stosunku człowieka do śmierci. Na najniższym poziomie rozwoju kwestia ta jest całkowicie ignorowana, wypierana ze świadomości. Dopiero bliskość śmierci rodzi paniczny, niekontrolowany lęk. Wykroczenie poza ten instynktowny schemat reagowania leży w zasięgu możliwości człowieka, ale wymaga od niego świadomego namysłu nad nieuchronnie czekającą go perspektywą śmierci. „Osoba znajdująca się na wysokim poziomie procesu dezintegracji, o wyraźnym ideale osobistym, o wszechstronnych doświadczeniach życiowych, o wyraźnej skłonności do retrospekcji i prospekcji, często już od lat dziecięcych niejako przygotowuje się do śmierci”⁹⁹.

Postać lęku przed śmiercią z reguły ewoluuje wraz z przechodzeniem kolejnych poziomów rozwoju psychicznego. Według Dąbrowskiego, splatają się tu dwie zasadnicze postawy: rozumowa i uczuciowa. W obrębie pierwszej zadaniem jednostki jest sformułowanie i ugruntowanie światopoglądu, który będzie traktował śmierć jako element powszechnego i koniecznego porządku rzeczy. Natomiast postawa uczuciowa wobec śmierci, niezwykle trudna w realizacji, nieuchronnie zawierająca rys dramatyczny, powinna być ukierunkowana ku przeżyciom duchowym. Metodę jej osiągnięcia stanowi zazwyczaj medytacja i pokrewne jej formy kontaktu z bytem ponadzmysłowym. Na najwyższym poziomie rozwoju obie postawy łączą się, tworząc harmonijne, pełne wewnętrznego spokoju i akceptacji ustosunkowanie do własnej śmierci. Lęk egzystencjalny jest nadal obecny i w znacznym stopniu dynamizuje przeżyciową sferę człowieka, ale nie zakłóca kształtowanego przez wartości procesu samorealizacji.

Do ważnych dla rozwoju wewnętrznego problemów egzystencjalnych zaliczyć trzeba także cierpienie. Wynika ono z samej kondycji człowieka, z faktu jego ograniczeń, skończoności i zależności od środowiska zewnętrznego. Dąbrowski dowodzi, że stereotypowa ocena cierpienia jako faktu, który przyczynia jednostce jedynie przykrych stanów emocjonalnych, jest nieuzasadniona. „Cierpienie, ofiara, a nawet śmierć mogą rodzić wartości wyższe. Jest to przejaw prawa zachowania energii, prawa wymiany jednej wartości na inne. Ciężkie przeżycia nie zawsze rozprzegają życie psychiczne, często hartują i udosko-

⁹⁸ Tenże: *Trud istnienia...*, s. 31.

⁹⁹ Tamże, s. 94.

nalają”¹⁰⁰. Takie trudne doświadczenia intensyfikują tempo rozwoju. Rozczarowanie rzeczywistością zewnętrzną, z jednoczesnym poczuciem bezradności i bezsilności, skłania do koncentracji na środowisku wewnętrznym. „Ciężka choroba, zbliżająca się śmierć, klęski osobiste czy innych, przeżycie »krzywdzenia i poniżenia« – wszystko to przenosi zainteresowania na inny, zazwyczaj wyższy poziom. Widzimy wówczas dotychczasową rzeczywistość z innego punktu widzenia, z punktu widzenia spraw odległych, z punktu widzenia inności, a czasem z punktu widzenia tego, »co powinno być«, w stosunku do tego, co jest”¹⁰¹.

Uwikłanie człowieka w problemy egzystencjalne, tak charakterystyczne dla procesu rozwoju psychicznego, wydarza się nie przez teoretyczne spekulacje, ale na drodze doświadczeń stawiających go wobec sytuacji i zjawisk, które wymagają konkretnych decyzji życiowych. Świadome przeżywanie swojego istnienia okazuje się ciągłym niepokojącym, niosącym rozterki i wątpliwości wyzwaniem, którego nie można zignorować, pozostawić bez odpowiedzi. Człowiek, co podkreślali filozofowie egzystencjalni, musi wciąż dokonywać wyborów, wciąż na nowo określać siebie i swoją relację ze światem. Dąbrowski uważa, że powinność ta uwidacznia się wraz z działaniem czynników dezintegracyjnych i staje się jedną z najważniejszych cech ukształtowanej osobowości.

Rozwój jako stojące przed człowiekiem wyzwanie

Jakkolwiek tematyka dzieł Dąbrowskiego koncentruje się głównie wokół teorii i praktyki psychologicznej, to znajdziemy w nich także zagadnienia społeczno-polityczne. Krytycznej ocenie poddana jest współczesna cywilizacja. Dąbrowski wprost mówi o „bankructwie moralnym” naszych czasów, przejawiającym się dehumanizacją polityki i gospodarki, niesprawiedliwością społeczną i powszechną dominacją egoizmu wśród elit rządzących. W efekcie, współczesny człowiek doświadcza – tak, jak bohaterowie powieści Franza Kafki, Jeana Paula Sartre’a i Alberta Camusa – zagubienia egzystencjalnego: bezsilności, lęku, beznadziei¹⁰².

Jedną z głównych przyczyn takiego stanu rzeczy jest, zdaniem Dąbrowskiego, zbyt niski poziom rozwoju moralnego znacznej części

¹⁰⁰ Tamże, s. 93.

¹⁰¹ K. Dąbrowski: *Pasja rozwoju*. Warszawa 1988, s. 28.

¹⁰² Por. Tenże: *Moralność w polityce*. Warszawa 1991, s. 17–19.

ludzkości. „Wydaje się, że jednym z warunków zapobiegania szkodliwym przerostom cywilizacji technicznej jest podporządkowanie jej, i to podporządkowanie długotrwałe i całkowite, wartościom kulturowym, wartościom humanistycznym – siłom moralnym wspólnym wszystkim ludziom”¹⁰³. Do przyswojenia tych wartości jednostka dochodzi zawsze w ramach procesu dojrzewania psychicznego, dla Dąbrowskiego bowiem wzrost moralny jest nieodłącznie związany ze wzrostem psychicznym. Tak więc prawidłowy przebieg rozwoju psychiki stanowi nie tylko warunek harmonijnej, w pełni ludzkiej egzystencji jednostkowej, ale też daje szansę dokonania, przez realizację wartości moralnych, oczekiwanych zmian w życiu społecznym.

Rozwój psychiczny wiąże się w życiu człowieka z wieloma trudnościami i przeszkodami. Do wyjątkowej rzadkości należy, co wykazały badania psychobiograficzne, bezproblemowy przebieg procesu osiągnięcia pełnej ludzkiej dojrzałości. Zwykle rozwój narażony bywa na różnego typu zagrożenia. Za najpoważniejsze z nich Dąbrowski uważa nie trudności ekonomiczne, zdrowotne czy emocjonalne, które *nota bene* raczej rozwój przyspieszają, ale zaburzenia psychopatyczne. Dotyczą one nie tylko jednostek wyraźnie aspołecznych, patologicznych (przestępcy, zbrodniecy seksualni), ale też „normalnej” populacji. „W moim ujęciu psychopatia jest strukturą psychiczną zintegrowaną na niskim poziomie, strukturą usztywnioną, rozwijającą się jednostronnie w kierunku realizacji wąskich, egoistycznych celów jednostki”¹⁰⁴.

Zwykle dobrze przystosowany do życia społecznego psychopata sprawia wrażenie osoby zrównoważonej, sprawnej i życzliwej. Jest to jednak tylko postawa pozorna, służąca osiągnięciu starannie zamierzonych i skrywanych celów. Cechy psychopatyczne, za sprawą działania w pełni im podporządkowanej, nieraz wybitnej inteligencji, przez długi czas pozostawać mogą nie dostrzeżone. Często dopiero długotrwała obserwacja pozwala odkryć pełne manipulacji relacje społeczne psychopatów, które ukazują, jak instrumentalnie i bezwzględnie, nie licząc się z jakimikolwiek wyższymi wartościami, traktuje on innych ludzi.

Dobrze znany jest wpływ na dzieje ludzkości „wielkich” psychopatów (Neron, Adolf Hitler, Józef Stalin), ale zwykle lekceważy się działania tych „małych”. Tymczasem także oni próbują realizować swoje egocentryczne cele, wykorzystując wszelkie dostępne formy życia spo-

¹⁰³ Tenże: *Dezintegracja pozytywna*. Warszawa 1979, s. 106.

¹⁰⁴ Tenże: *Zdrowie psychiczne ludzi przeciętnych...*, s. 174.

łecznego¹⁰⁵. Zdaniem Dąbrowskiego, wystąpienie zaburzeń psychopatycznych zagraża wszystkim ludziom, którzy pozostają na poziomie pierwotnej integracji i nie podejmują trudu rozwoju.

Uznanie psychopatii za jedno z głównych zagrożeń cywilizacyjnych czyni podjęcie drogi rozwoju psychicznego ważną powinnością o znaczeniu nie tylko indywidualnym, ale i społecznym. Tymczasem w życiu każdego człowieka wciąż pojawiają się sytuacje, które niosą z sobą konieczność wyboru między wzrastaniem a stagnacją. Wyraźnie widoczne jest to w związku z nadzwyczajnymi zdarzeniami, takimi jak śmierć bliskiej osoby, ciężka choroba, utrata pracy. Wtedy człowiek musi przeformułować swoją postawę życiową, mając do wyboru otwarcie na świat wartości bądź egocentryczne skupienie na własnych, najczęściej poddanych ciężkiej próbie emocjach. Jednak także codzienność, nawet ta najbardziej „szara”, wymaga ciągłego określania swojego stosunku do rzeczywistości, decydowania między dążeniem do wzrostu samowiedzy a przyjmowaniem stereotypów, wrażliwością a schematyzmem, wiernością ideałom a konformizmem.

Wkroczenie na drogę intensywnego rozwoju psychicznego może wydawać się atrakcyjne w świetle biografii wybitnych osobowości, a zwłaszcza w związku z ich sukcesami i powszechnym uznaniem. Okazuje się jednak, że proces wzrastania i nieodłącznie towarzysząca mu dezintegracja środowiska wewnętrznego skutkują niemałymi trudnościami. Osiąganie doskonałości wewnętrznej okupione jest cierpieniem, samotnością, lękami, zwątpieniami. Dąbrowski za Jaspersem mówi o „normie nocy” i „pasji nocy” jako o konieczności wykroczenia poza codzienny rytm życia, który koncentruje się jedynie na zaspokajaniu bieżących potrzeb i dbałości o komfort emocjonalny. W przebiegu rozwoju zawsze dochodzi do doświadczania „trudu istnienia” i dlatego wymaga on od człowieka szczególnej determinacji i siły duchowej.

Realizacja ideału osobowego nieuchronnie wiąże się z wieloma zmianami, przewartościowaniami, kryzysami. Ponieważ łatwo wtedy o zagubienie właściwego kierunku rozwoju, to niemal konieczną postawą staje się zaostrzony krytycyzm wobec samego siebie, zwany przez Dąbrowskiego *czujnością moralną*. „Podstawą rozwoju czujności moralnej jest zdolność do obiektywnego sądu, większa surowość w stosunku do siebie niż w stosunku do innych, stopniowe kształcenie wnikliwości w badaniu samego siebie. Najważniejszym składnikiem tej postawy jest zdolność dostrzegania u siebie pseudopostępu

¹⁰⁵ Norweskie badania pokazały, że psychopatami była połowa członków narodowo-socjalistycznej partii Quislinga; por. V.E. Frankl: *Homo patiens...*, s. 59.

moralnego w tym lub innym zakresie, wyrażającego się w przekształceniach mało znaczących lub w przemianach jednych właściwości ujemnych, wyraźnie widocznych, na inne – ujemne, ale zamaskowane”¹⁰⁶. Taka ciągła autoanaliza ma zniwelować działanie psychologicznych mechanizmów obronnych, które, chroniąc psychikę przed trudną rzeczywistością, w konsekwencji hamują proces rozwoju. Groźba pseudopostępu może zostać zażegnana przez odnoszenie swoich zachowań i motywacji do jasno określonej hierarchii wartości.

Innym przejawem dojrzałości, który uwidacznia się w procesie rozwoju psychicznego, jest bohaterstwo duchowe. Polega ono na wierności wybranym wartościom, chociaż oznacza to konieczność nieustannego przeciwstawiania się utartym schematom, oczekiwaniom innych czy też woli większości. Taka, pełna odwagi postawa, pomimo iż niezwykle rzadko z góry skazana na niepowodzenie, wskazuje na silną identyfikację z ideałem osobowości. Wyraźnie różni się ona od, charakterystycznej dla niższych poziomów rozwoju, skłonności do godzenia się na łatwe kompromisy i kierowania się egocentrycznymi motywacjami. Sytuacje wymagające od człowieka postawy bohaterstwa duchowego można uznać za wskaźnik rzeczywistego stopnia zaawansowania rozwoju psychicznego i pozwalają jednoznacznie zdemaskować pozorną dojrzałość.

Osiągnięcie cnoty bohaterstwa duchowego nie jest konsekwencją nawet bardzo intensywnie podejmowanych postanowień, obietnic czy innego typu aktów woli. Rodzi się ona jako efekt długotrwałych wysiłków nakierowanych na rozwój samoświadomości. „Bohaterstwo duchowe nie jest możliwe bez stałego przygotowywania się do niego przez różnorodne trudy życiowe i przekształcenia wewnętrzne przeżytych doświadczeń”¹⁰⁷. W pełni doskonałe bohaterstwo duchowe wyraża się w gotowości do poświęceń, która jest owocem świadomego kształtowania swojego „ja” i umiejętności wykorzystywania własnych, trudnych przeżyć. „Ćwiczenia w opanowaniu siebie wytwarzają odporność, wzmacniają czujność moralną, zwiększają gotowość do świadomej walki w imię wyznawanych zasad. Przeżyte cierpienia, jeżeli je umiemy dobrze przeżyć, uwrażliwiają nas na cierpienia innych, budzą w nas nowy zmysł, czynią wyłom w naszym nadmiernie egocentrycznym ustosunkowaniu się do otaczającego świata”¹⁰⁸. Przekroczenie egoizmu w powiązaniu z zaawansowanym dynamizmem empatii pozwala na poświęcenie swoich dóbr, z życiem włącznie, dla wyższych

¹⁰⁶ K. Dąbrowski: *Trud istnienia...*, s. 80–81.

¹⁰⁷ Tamże, s. 83.

¹⁰⁸ Tamże, s. 93.

wartości. Dopiero wtedy możliwe jest przyjęcie optymalnej postawy wobec lęku egzystencjalnego. „Na wysokim lub najwyższym poziomie natomiast spotykamy postawę refleksyjną w stosunku do śmierci i – nawet przy silnym lęku lub agonii psychicznej – uwidocznia się elementy egzystencjalne, elementy przewagi lęku o życie innych nad obawą przed własną śmiercią”¹⁰⁹.

Do przeżyć cechujących osobę wspinającą się ku wyżynom rozwoju psychicznego należy także poczucie czi. Pojawia się ono w stosunku do ludzi, którzy są bliżej swojego ideału osobowego. Cześć nie oznacza wcale chęci naśladownictwa, ale wyraża szczerzy podziw dla znacznego stopnia zaawansowania rozwoju drugiego człowieka. Warunkiem możliwości zaistnienia takiego poczucia jest zdolność do wykroczenia poza egocentryzm, który najczęściej nie pozwala, w obawie przed poczuciem niższości i upokorzeniami, na obiektywną ocenę innych.

Z poczuciem czi wiąże się jedna z kardynalnych cnót moralnych: pokora. „Poczucie pokory jest wyrazem wielowymiarowego światopoglądu, w którym obok przeżywania wyższej rzeczywistości występuje realizm w ocenie własnego poziomu i własnych możliwości. Indeterminizm naszego duchowego, wewnętrznego rozwoju jest tutaj krępowany poczuciem determinizmu strony somatycznej, popędowej i moralnej”¹¹⁰. To realne widzenie własnych ograniczeń zabezpiecza przed groźbą samozadowolenia i triumfalizmu. Świadomość postępów w rozwoju nie powinna skrywać rzeczywistych słabości, które w każdej chwili mogą spowodować regresję. Proces poznawania prawdy o sobie samym znajduje swój najsilniejszy wyraz właśnie w pokorze. „Wyraża ona ocenę poziomu, na którym się znajdujemy ze względu na nasze braki: zmienność i falowanie wartości życia wewnętrznego, łatwość popełniania przestępstwa, kruchość naszej wiedzy i naszych sił moralnych”¹¹¹. Ta niezwykle rzadka, a tak bardzo pożądana postawa umożliwi konkrętne i realistyczne podążanie ku zasadniczemu celowi, jakim jest kształtowanie osobowości. „Pokora pozwala właściwie ocenić stan, w którym się znajdujemy, pozwala ocenić odległości, które mamy przejść, opory, które mamy pokonać”¹¹².

Zaprezentowane analizy dowodzą, jak wielkiej wagi dylematy napotyka każda osoba, która podejmuje trud rozwoju psychicznego. Dąbrowski silnie podkreśla autonomię człowieka, która sprawia, iż ostatecznie to on sam podejmuje decyzję o wyborze jednej z wielu dostęp-

¹⁰⁹ Tamże, s. 9–10.

¹¹⁰ Tamże, s. 92.

¹¹¹ Tamże, s. 91–92.

¹¹² Tamże, s. 92.

nych mu postaw wobec własnego życia, a w tym również – do problemów egzystencjalnych. Wydaje się, że postawy te można sprowadzić, w pewnym uproszczeniu, do trzech zasadniczo odrębnych typów.

Typ pierwszy obejmuje ludzi, których poziom rozwoju psychicznego oscyluje, zgodnie z periodyzacją Dąbrowskiego, pomiędzy integracją pierwotną a dezintegracją jednopoziomową. Kierują się oni w swoich decyzjach i działaniach głównie motywacjami instynktownymi: zasadą przyjemności, dążeniem do redukcji napięcia, unikaniem cierpienia. Mimo iż sam przebieg życia – a szczególnie okres dojrzewania, przekwitanie, wydarzenia losowe – podaje w wątpliwość zasadność takiej postawy, to jednak człowiek ma możliwość zagłuszenia swojej dochodzącej do głosu wrażliwości i zanegowania zjawisk dezintegracyjnych. W rezultacie stanem dominującym jest stagnacja i stałe niebezpieczeństwo pojawienia się w myśleniu i zachowaniu zaburzeń o cechach psychopatycznych.

Drugi typ postaw cechuje osoby, w których życiu proces dezintegracji pozytywnej jest wyraźnie widoczny. Człowiek przeżywa napięcia między środowiskiem wewnętrznym a zewnętrznym oraz między różnymi aspektami swojego „ja”, uświadamia sobie problematyczność ludzkiego istnienia i potrzebę doskonalenia się. Brakuje mu jednak determinacji w podejmowaniu stojących na drodze rozwoju wyzwań i w efekcie wzrastanie przeplata się z regresją, a rzeczywisty postęp – z pseudopostępem. W tej właśnie grupie należałoby usytuować większość populacji.

Trzeci wreszcie rodzaj postawy charakteryzuje się zdecydowanym i konsekwentnym kroczeniem ku ideałowi osobowemu. Rozwój zgodny z przyjętą hierarchią wartości staje się naczelnym priorytetem warunkującym podejmowane wybory i decyzje. Problemy wewnętrzne nie są zagłuszane przez codzienną aktywność człowieka, ale właśnie zaangażowanie w rzeczywistość zewnętrzną niejako wypływa z silnie ugruntowanego i w pełni uświadomionego światopoglądu i systemu wartości. Pomimo nieuchronnych trudności i cierpień jednostka zmierza do najwyższego poziomu integracji wtórnej, do ukształtowania osobowości, będącej zwieńczeniem samorealizacji zarówno w aspekcie psychicznym, jak i generalnie osobowym.

Rozdział III Konsekwencje odczytania doświadczenia lęku egzystencjalnego jako sytuacji wyboru dla teorii i praktyki psychoterapii

Możliwości wyboru w sytuacji doświadczania lęku egzystencjalnego

Poczyniona analiza koncepcji Tillicha, Frankla i Dąbrowskiego pozwala głębiej przyjrzeć się istocie lęku egzystencjalnego. Przede wszystkim trzeba wyraźnie odróżnić go od znaczeń, jakie nadaje lękowi mowa potoczna oraz psychologia. Odmienność ta wynika z zasadniczo innej natury obu fenomenów. W rozumieniu potocznym i psychologicznym jest on nieprzyjemnym stanem emocjonalnym, który obejmuje głównie biopsychiczną sferę człowieka i przejawia się przez charakterystyczne, w dużej mierze uniwersalne symptomy. Psychologowie podkreślają swego rodzaju bezbronność jednostki wobec lęku – zwykle nieoczekiwanego i niezrozumiałego, tkwiącego korzeniami w warstwie pozaświadomej.

Lęk w znaczeniu egzystencjalnym jest natomiast o wiele bardziej złożonym aktem świadomości, który należałoby zaklasyfikować jako doświadczenie bądź przeżycie¹. „Przeżycie jako kategoria egzystencjalno-fenomenologiczna odnosi się do całokształtu zjawisk psychicznych i biofizycznych człowieka, na które składają się zarówno akty i treści tradycyjnie zaliczane do procesów poznawczych (spostrzeżenia, obrazy pamięciowe, wyobrażenia i skojarzenia, myśli, intuicje), jak i doznania emocjonalne, zmysłowe, cielesne oraz wszelkie inne. Są zatem przeżycia zjawiskami złożonymi i niejednorodnymi. Jako takie

¹ W pracy zdecydowałem się na synonimiczne użycie obu tych kategorii, tj. *doświadczenie* i *przeżycie*, dla opisu sytuacji lęku egzystencjalnego, aczkolwiek bywają one, nawet dość wyraźnie, od siebie odgraniczane; por. J. S z y m o ł o n: *Lęk i fascynacja*. Lublin 1999, s. 14–17.

mogą być symbolizowane w postaci słów, sądów, rozmaitych gestów, wytworów bądź też mogą wyrażać się jedynie w charakterystycznych dla jednostki zaangażowaniach oraz sposobach formułowania celów”².

Lęk egzystencjalny dotyka przede wszystkim osobowego, duchowego wymiaru, jednakże człowiek reaguje nań całym sobą, a więc także, nieswoiście, w sposób emocjonalno-uczuciowy. W związku ze złożonością i wielowymiarowością doświadczenia lęku, jego naukowej penetracji nie można oprzeć na metodach wzorowanych na tych, jakie stosuje się w przyrodoznawstwie. Konieczne jest bowiem badanie treści świadomości, co już samo w sobie naraża, zwłaszcza ze strony pozytywistycznie nastawionych filozofów nauki, na zarzut niepoprawności metodologicznej. Z tego punktu widzenia teorie lęku egzystencjalnego będą bezpodstawne i niezrozumiałe³. Zakładają one jednak, a przynajmniej w pełni dotyczy to koncepcji rozważanych w niniejszej pracy, odmienny paradygmat badawczy, obejmujący korzystanie z metody fenomenologicznej oraz introspekcji. Trudno wyobrazić sobie inny model poznania, za którego pomocą możliwe byłoby bardziej adekwatne ujęcie bogactwa i specyfiki ludzkich przeżyć.

Co jest istotą doświadczenia lęku egzystencjalnego? Otóż ujawnia on kilka charakterystycznych dla siebie aspektów. Być może za najważniejszy należałoby uznać specyficzny stan świadomości, w którym człowiek dostrzega problematyczność samych podstaw swojego istnienia. Często jest to refleksja nad własną skończonością. Nieuchronność śmierci niemal każe zadać sobie pytanie o jej znaczenie, a także, może nawet przede wszystkim, o sens życia. Człowiek zostaje wytrącony z naturalnej, silnie związanej z terażniejszością orientacji temporalnej na rzecz koncentracji na przeszłości (bilans dotychczasowego życia) bądź przyszłości (zagadnienia eschatologiczne). Bycie ludzkie, jako takie, okazuje się zmarginalizowane: kruche i przygodne, zwłaszcza w kontekście porównań z ogromem wszechświata i czasem jego istnienia. Dotychczasowe rozumienie rzeczywistości zostaje podane w wątpliwość, a bywa nawet totalnie zanegowane.

Uzyskany w przeżyciu lęku ogląd egzystencji *sub specie aeternitatis* zazwyczaj w znacznej mierze modyfikuje ustosunkowanie człowieka do poszczególnych jej wymiarów. Zmianie ulec może sposób interpretowania i wartościowania zjawisk, relacji i dążeń. Pojawia się przekonanie o nieadekwatności dotychczasowych celów życiowych

² M. Straś-Romanowska: *Los człowieka jako problem psychologiczny*. Wrocław 1992, s. 65.

³ Por. np. Z. Cackowski: *Ból, lęk, cierpienie*. Lublin 1997, s. 241–242.

i w konsekwencji dochodzi do ich przeformułowania. Otwarte stają się nowe horyzonty aksjologiczne i moralne.

Lęk egzystencjalny wpływa także na odniesienie osoby do tak ważnych jej atrybutów, jak wolność i odpowiedzialność. Z jednej strony, doświadczenie własnej przemijalności i znikomości kwestionuje – jak się wydaje – ich sens, ale z drugiej strony, pojawia się intuicja ukazująca nieograniczoną autonomię człowieka, który, nawet mimowolnie, kreuje swój świat. Poczucie odpowiedzialności może wtedy przytłaczać i paraliżować.

Przeżycie lęku egzystencjalnego nie jest dla człowieka czymś zwyczajnym. Naturalne nastawienie do rzeczywistości jest silnie uwarunkowane niejako instynktownym dążeniem do zabezpieczenia podstawowych ludzkich potrzeb. Bezrefleksyjnie preferujemy więc taki styl życia, który w maksymalnym stopniu gwarantuje stabilność, spokój, akceptację społeczną. Heidegger nazwie to wszechobejmującą dominacją postawy Się, psychologowie zaś – mechanizmami obronnymi osobowości. Ten sposób bycia jest jednak zasadniczo niemożliwy do pogodzenia z postawą zorientowaną na wsłuchiwanie się w, jakże często tragiczną i bolesną, prawdę o sobie i świecie.

Znaczenie lęku egzystencjalnego dla życia człowieka można porównać z budzikiem, który swym nieprzyjemnym dzwonieniem skłania do przerywania snu, skądinąd zwykle przyjemnego, na rzecz aktywności ważniejszej, bardziej potrzebnej. Przeżycie lęku daje szansę porzucenia nieautentycznego sposobu egzystencji i wkroczenia na drogę rozwoju wewnętrznego, którego celem jest osiągnięcie pełni człowieczeństwa. O tym, czy lęk skutek taki przyniesie, ostatecznie decyduje jednak sama jednostka. Człowiek staje przed problemem wyboru rodzaju ustosunkowania się do tego wyjątkowego doświadczenia. W lęku ujawnia się z całą mocą fenomen ludzkiej wolności – osoba ma bowiem możliwość bezpośredniego kreowania swojej egzystencji w jej najistotniejszym aspekcie, jakim jest postawa wobec rzeczywistości. Frankl wyraża myśl tę w sposób poetycki: „Tylko pod ciosami młota losu, w ogniu cierpienia, życie wykuwa swój kształt i formę”⁴.

Odniesienie się człowieka do przeżycia lęku oznacza *de facto* dokonanie wyboru jednej spośród wielu możliwych postaw. Wydaje się, że zestawiając je, otrzymujemy dosyć szerokie spektrum rozmaitych wariantów mieszczących się pomiędzy rozwiązaniami skrajnymi. Sądzę, iż istotę podejmowanej decyzji pozwoli ukazać opis właśnie tych granicznych możliwości. Trzeba je potraktować jako typy idealne w rozumieniu Maxa Webera, tj. jako teoretyczne jedynie konstrukty, któ-

⁴ V.E. Frankl: *The Doctor and the Soul*. New York–Toronto–London 1969, s. 89.

re pozwalają jednakże uwypuklić istotne aspekty analizowanego fragmentu rzeczywistości.

Człowiek może starać się całkowicie odsunąć od siebie treści, które przyniosło doświadczenie lęku. Nie tylko nie podejmie wówczas jakichkolwiek prób uzyskania głębszego poznania zagadnień egzystencjalnych, ale wręcz programowo będzie unikał dopuszczania ich do świadomości. Samo przeżycie zostanie wtedy zinterpretowane jako zdarzenie wiążące się z niepotrzebnym stresem, zdecydowanie szkodliwe, którego bezwzględnie należy się wystrzegać. W realizacji tego zamiaru współcześnie żyjący człowiek uzyskuje zresztą wyjątkowo silne wsparcie ze strony techniki i kultury masowej.

Niejawnym celem większości przedsięwzięć przemysłu rozrywkowego i środków społecznej komunikacji jest zaoferowanie tak silnych bodźców i tak wielu odpowiednio spreparowanych informacji, by oszłomiona jednostka zrezygnowała z samodzielnych prób zdobywania orientacji w świecie. Otrzymuje za to gotowy uniwersalny schemat rozumienia siebie i rzeczywistości, w którym do najwyższych wartości podnosi się bezpieczeństwo, przyjemność i sukces. Za symboliczny przykład takiego kierunku rozwoju cywilizacji niech znów posłuży budzik, którego denerwujący terkot został wyparty przez łagodne melodie wybranej stacji radiowej (w radiobudziku). Chodzi wszakże o to, by zaoszczędzić człowiekowi jakiegokolwiek trudu, również tego duchowego, i ukazać mu samą egzystencję jako fenomen bezproblemowy, niezłożony i oczywisty. Doświadczane pomimo wszystko cierpienie interpretowane jest jedynie jako przejaw tymczasowej niedoskonałości współczesnej nauki i techniki.

Rezygnacja z prób osiągnięcia głębszego samorozumienia oznacza ograniczenie bycia osoby tylko do aktywności ukierunkowanej na realizację naturalnych, tj. związanych z jej konstrukcją biopsychospołeczną, potrzeb. Paradoksalnie, cechująca człowieka wolność wyboru należąca do dyspozycji ponadnaturalnych, zwraca się wtedy przeciwko samej sobie. Prawdopodobnie jednak jednostka nie jest w stanie aktem woli unicestwić swej autonomii czy też, mówiąc ogólniej, za pomocą własnych sił duchowych całkowicie pozbawić się wymiaru duchowego. Zapewne więc człowiek nigdy nie zdoła zupełnie zrezygnować z widocznie przeznaczonej mu, zawartej w samej jego istocie potrzeby namysłu nad zagadnieniami egzystencjalnymi.

Wybozem przeciwnym jest pełne otwarcie się człowieka na problematykę, którą przeżycie lęku tak bezpośrednio wnosi w jego życie. Jest on – pomimo odczuwania ewidentnego dyskomfortu emocjonalnego i świadomości, iż możliwe jest nawet jego powiększenie – ukierunkowany na poszukiwanie prawdy, sensu, znaczeń i wartości

ostatecznych. To pragnienie rozwoju wewnętrznego świadczy o wyraźnej preferencji wartości duchowych, osobowych nad hedonistycznymi i utylitarnymi.

Podejmując narzucające się dylematy dotyczące istoty rzeczywistości, człowiek nie zadowala się rozstrzygnięciami już zastanymi ani tym bardziej całkowicie abstrakcyjną żonglerką pojęciami i teoriami. Zgłębianie prawd egzystencjalnych zawsze oznacza kroczenie własną niepowtarzalną drogą. W dodatku okazuje się, że owoce duchowego poznania zwykle znacznie odbiegają od oczekiwań. Ostatecznie człowiek przekonuje się o niewielkiej mocy swojego bytu: najistotniejsze zagadnienia nie znajdują rozstrzygnięcia, a ludzka kondycja okazuje się jeszcze bardziej krucha i zależna, niż wydawała się na początku drogi rozwoju wewnętrznego. Tak więc wybór w pełni autentyczny zawierać musi także pełną akceptację tego stanu rzeczy, pomimo iż wiąże się on ze „sprzeciwem” emocjonalnej i racjonalnej warstwy osoby.

Znów wydaje się, że i tej skrajnej postawy człowiek nie jest w stanie przyjmować, jednak powinna ona stać się wzorem, ku któremu trzeba nam nieustannie dążyć. Ta normatywna teza, implikująca zresztą uznanie wyboru postawy przeciwnej za najgorszy z możliwych, nie jest tylko arbitralną, bezpodstawną oceną, ale wyraża głęboką prawdę o istocie człowieczeństwa. Spośród wielu potwierdzających tezę tę argumentów ograniczę się w tym miejscu do dwóch. Biografie świętych oraz wielu wybitnych przedstawicieli nauki, kultury i sztuki przekonująco ukazują, jak ich życie wewnętrzne trawione było ogniem zmagania z dylematami egzystencjalnymi. Trudno zaś podważyć intuicyjną pewność, że było ono piękną realizacją pełni ludzkich możliwości. Ponadto nieautentyczna ucieczka od jakichkolwiek form autorefleksji skutkuje nie tylko duchową degeneracją człowieka, ale i patologicznymi konsekwencjami dla jego psychiki i ogólnie życia społecznego. Frankl wprost mówi o „masowej triadzie neurotycznej”, która składa się z depresji, uzależnień i agresji⁵.

Lęk egzystencjalny jest więc doświadczeniem zdecydowanie pożądanym, gdyż daje szansę dokonania wyboru autentycznej postawy życiowej. Wniosek ten ma – jak się wydaje – istotne znaczenie zarówno dla teorii wielu dyscyplin humanistycznych, jak i w sferze działań praktycznych. Poniżej spróbuję skrótkowo zarysować możliwości aplikacji twierdzeń dotyczących lęku egzystencjalnego na potrzeby wychowania i pomocy społecznej oraz ukazać, znacznie szerzej, związek między zagadnieniami egzystencjalnymi a psychoterapią. Nie wy-

⁵ Por. V.E. Frankl: *Nieuświadomiony Bóg*. Przeł. B. Chwedeńczuk. Warszawa 1978, s. 125.

czepuje to oczywiście wszystkich potencjalnych korzyści dla praktyki życia społecznego, które mogą wynikać ze wzbogacenia wiedzy o człowieku o treści ujawnione podczas analizy przeżycia lęku.

Jednym z najważniejszych zadań pedagogiki jest formułowanie ideału osobowego, ku któremu powinny zmierzać intencjonalne oddziaływania na wychowanka. Niezbędne jest więc uzyskanie bardzo konkretnych odpowiedzi na pytania fundamentalne: Kim jest człowiek? Kim być może? Wtedy dopiero bowiem można zapytywać o samo wychowanie. Jeżeli więc uznamy autentyczną postawę wobec problemów egzystencjalnych za ważną składową dojrzałej osobowości, to z deklaracji tej muszą wynikać pewne wnioski pedagogiczne. Mogą one przybrać różne formy, np. umieszczenie w programach dydaktycznych treści filozoficznych lub jakichkolwiek innych, które zachęcałyby do refleksji nad sobą i światem; wykorzystywanie bieżących wydarzeń życia społecznego i osobistego jako materiału służącemu ukazaniu typowych dylematów egzystencjalnych; ujawnianie istoty różnego rodzaju ustosunkowania się do własnego życia i wskazanie konsekwencji poczynionych w wolności wyborów.

Niejako ubocznym celem tych działań, choć nie mniej ważnym niż kształtowanie dojrzałej wewnętrznie osobowości, byłaby profilaktyka skierowana przeciwko coraz bardziej niepokojącym zagrożeniom, takim jak uzależnienia, hedonizm, sekty. Młody człowiek, który dba o pogłębianie samoświadomości, z pewnością lepiej rozpozna i w konsekwencji łatwiej odrzuci oferowane mu szkodliwe dla jego rozwoju propozycje⁶.

Istotą funkcjonowania pomocy społecznej jest udzielanie wszechstronnego wsparcia osobom, które znalazły się w sytuacji trudnej, zwykle przekraczającej ich możliwości radzenia sobie. Niewątpliwie w wielu przypadkach obok problemów typowych, łatwych do zidentyfikowania (np. ciężka choroba, utrata pracy, rozbięcie rodziny) pojawia się także lęk egzystencjalny. Pracownik socjalny stara się pomóc w rozwiązywaniu tych wysuwających się na plan pierwszy trudności, ale zwykle czuje się bezradny i niekompetentny, gdy podopieczny cierpi przede wszystkim duchowo. Niejednokrotnie działa wręcz przeciwko wyzwolonej przez kryzys wrażliwości wewnętrznej, np. gdy stara się pocieszać, gdy proponuje jedynie doraźne środki redukujące siłę nieprzyjemnych emocji bądź w ogóle dąży do odwrócenia uwagi podopiecznego od rzeczywistości duchowej. Być może stosowny system

⁶ Liczne badania nad skutecznością różnego rodzaju programów profilaktycznych jednoznacznie pokazują, iż najlepsze efekty przynoszą właśnie działania stymulujące wzrost osobowy.

szkoleń kadry pracowników pomocy społecznej mógłby spowodować rozszerzenie zakresu działań służących człowiekowi o wsparcie duchowe, o pomoc w rozpoznawaniu zagadnień egzystencjalnych i w dokonywaniu wyborów postaw autentycznych.

Stosunek współczesnej psychoterapii do problemów egzystencjalnych człowieka

Doświadczenie problemów egzystencjalnych porusza osobowe centrum istoty ludzkiej. Bezpośrednio wiąże się z najwyższym poziomem świadomości i integracji – ze sferą duchową, ale obejmuje też, wobec zasadniczej jedności człowieka, o wiele bardziej „przyziemne” aspekty życia: doznania somatyczne, postrzeganie zmysłowe, emocje, uwagę, wyobraźnię, myślenie. Wpływ ten z reguły wywołuje pewną destabilizację, zaburzenie zwykłego, naturalnego funkcjonowania. Trudno bowiem oczekiwać, by człowiek, który właśnie doświadcza np. znikomości swojego bytu w obliczu ogromu wszechświata, potrafił być uważnym obserwatorem czy zachował normalny spokój i zrównoważenie. Tak więc pewne zaburzenia sfery psychicznej⁷ towarzyszące oglądowi złożoności istnienia i świadomości niefinalności wszelkich prób odpowiedzi na narzucające się pytania należy uznać za w pełni uzasadnione.

U części osób, zazwyczaj o zwiększonej wrażliwości i pobudliwości psychicznej, zmiany te, w obrębie odczuwania i zachowania, mogą przebiegać bardzo gwałtownie, wywołując zaniepokojenie ich samych i otoczenia społecznego. Wydaje się, iż intensywne doświadczenia egzystencjalne wiążą się z, choćby krótkotrwałymi, zaburzeniami równowagi psychicznej niemal wszystkich ludzi. Dość często zdarza się, że człowiek przeżywający właśnie taki moment swojego życia zwraca się o pomoc do psychoterapeuty. Warto tu przypomnieć, że cytowane już⁸ badania przeprowadzone nad pacjentami sygnalizującymi objawy nerwicowe wykazały, iż aż w 12%–21% przypadków wiązały się one z przeżywaniem problemów egzystencjalnych.

Chcąc opisać możliwości pomocy, jakie daje relacja psychoterapeutyczna osobom silnie cierpiącym w związku z doświadczaniem zagad-

⁷ Trafny opis części z nich dał Kazimierz Dąbrowski; por. rozdz. II, s. 98.

⁸ Por. rozdz. II, s. 84.

nień egzystencjalnych, należy nieco przybliżyć specyfikę psychoterapii. Jej przedmiot można sprecyzować następującą definicją: „[...] psychoterapia (*psychotherapy*), w najbardziej ogólnym sensie: zastosowanie każdej metody, która ma łagodzące lub lecznicze oddziaływanie na wszelkie zaburzenia psychiczne, emocjonalne lub zachowania”⁹. Oddziaływania psychoterapeutyczne podejmowane są więc wobec osób przejawiających określone anomalie związane ze sferą psychiczną. Rodzi się jednak pytanie: Co uznać za anomalie? Jak w ogóle określić, czym jest zdrowie psychiczne?

Wszechstronną próbę rozwiązania tego problemu podjął Kazimierz Dąbrowski. Przytacza on wiele zasadniczo różniących się typów definicji zdrowia psychicznego. Jedne z nich akcentują integrację struktur i funkcji psychicznych człowieka bądź ogólną równowagę psychiczną (homeostazę), inne – brak konkretnych zaburzeń psychopatologicznych, jeszcze inne – zdolność do adaptacji w świecie i przejawiania produktywnych działań. Dąbrowski krytykuje je jako jednostronne i zbyt statyczne, nie pozwalające na uwzględnienie dynamiki rozwoju człowieka. Podobne zarzuty stawia także definicji przyjętej przez Światową Organizację Zdrowia, która określa zdrowie jako dobrostan fizyczny, umysłowy i społeczny. Sam Dąbrowski skłania się ku wyraźnemu zaznaczeniu wagi i roli potencjału rozwojowego: „Przyjmuję, że zdrowie psychiczne jest to zdolność do wielopłaszczyznowego i wielopoziomowego rozwoju psychicznego”¹⁰.

Przedstawione uwagi wskazują, że sposób traktowania problemów egzystencjalnych człowieka w ramach psychoterapii będzie zależał od przyjętej, nawet nieświadomie, koncepcji zdrowia i choroby. We współczesnej psychoterapii, jak i w całej medycynie, dominuje rozumienie zdrowia jako nieobecności objawów patologicznych, co skłania do przyznawania pierwszeństwa działaniom ukierunkowanym nie tyle na poprawę zdrowia, ile na redukcję symptomów chorobowych. Podejście to uwidacznia się w typowym przebiegu postępowania terapeutycznego.

Celem początkowego etapu kontaktu z pacjentem jest postawienie diagnozy, a więc zidentyfikowanie objawów patologicznych i określenie na ich podstawie rodzaju zaburzenia. Dochodzi tutaj do spsychofizjologizowania zgłaszanych przez pacjenta treści – terapeuta zamienia wypowiedzi wyrażone językiem potocznym na terminologię fachową. Następnie stawia wstępną diagnozę, by ją weryfikować w dalszym

⁹ A.S. Reber: *Słownik psychologii*. Przeł. B. Janasiewicz-Kruszyńska i in. Warszawa 2000, s. 600.

¹⁰ K. Dąbrowski: *Co to jest zdrowie psychiczne?* W: *Zdrowie psychiczne*. Red. K. Dąbrowski. Warszawa 1985, s. 29.

kontakcie z pacjentem. Heurystyka ta wydaje się zasadna w odniesieniu do większości zaburzeń psychicznych. Przykładowo, gdy rodzice opisują, jak ich ośmioletnie dziecko regularnie wymiotuje w godzinach 7.30–8.00 i prosi, by nie musiało iść do szkoły, to psychoterapeuta objaw ten nazwie zaburzeniami wegetatywnymi i będzie podejrzewał fobię szkolną, a gdy dorosły człowiek zgłasza, że zagraża mu poważne niebezpieczeństwo, gdyż wiele osób ma zamiar w okrutny sposób pozabawić go życia, to terapeuta myśli te określi jako urojenia sugerujące zaburzenia typu paranoidalnego.

Jednak schemat ten staje się mocno wątpliwy, gdy pacjent sygnalizuje cierpienie psychiczne związane z doświadczaniem zagadnień egzystencjalnych. Wtedy psychologizacja oznaczać będzie redukcję istoty problemu. Przeżycie utraty najwyższej wartości staje się stanem depresyjnym, lęk egzystencjalny – lękiem neurotycznym, a wątpliwości co do sensu własnego życia – urojeniem. Taka kategoryzacja praktycznie uniemożliwia dotarcie do sedna zgłaszanych przez pacjenta rozterek i ogranicza dalsze postępowanie terapeuty jedynie do oddziaływań na sferę psychiczną.

W ten sposób zorientowana psychoterapia, której głównym celem jest usuwanie symptomów patologicznych, okazuje się zupełnie nieadekwatna, gdy chodzi o udzielenie pomocy osobie przeżywającej problemy egzystencjalne. Jeśli bowiem zostaną one zdiagnozowane w kierunku zaburzeń o charakterze psychotycznym, to – zgodnie z utrwalonymi standardami – podstawą leczenia jest farmakoterapia. Natomiast rozpoznanie nerwicy oznacza zazwyczaj zastosowanie którejś z metod terapii opartych na kontakcie indywidualnym lub pracy grupowej. Przedmiotem oddziaływań stają się wtedy traumatyczne doświadczenia wczesnodziecięce, nieprawidłowości w przebiegu procesów poznawczych lub wymagające modyfikacji zachowania. Ostatecznym efektem wszystkich tych działań ma być przywrócenie pacjentowi w miarę trwałej równowagi psychicznej¹¹.

Tak więc, jeśli źródłem trudności psychicznych pacjenta są przeżycia egzystencjalne, to w ogóle nie stają się one przedmiotem terapii. Po sprowadzeniu do wymiaru psychologicznego i określeniu jako przejawu patologii zostają one poddane działaniom ukierunkowanym na ich zredukowanie. Frankl postępowanie takie nazywa nieetycznym

¹¹ Pomijam tu kwestię sposobu osiągnięcia tego celu, a więc czy to poprzez bezpośrednią orientację na usunięcie objawów, czy też poprzez identyfikowanie i usuwanie przyczyn, źródeł objawów (por. S. Kratochvil: *Psychoterapia*. Przeł. A. Ciechanowicz, M. Erhardtowa. Warszawa 1980, s. 33–34), gdyż tak czy inaczej terapeuta nie wykracza swymi działaniami poza sferę psychologiczną.

i porównuje do eutanazji¹². Odbiera się bowiem człowiekowi możliwość rozwoju najważniejszego, duchowego wymiaru jego życia.

Sądzę, że za taki stan rzeczy nie należy winić samych psychoterapeutów. Ich działania są zgodne z nabytą w toku standardowego trybu kształcenia wiedzą i posiadanymi umiejętnościami rozwiązywania problemów psychologicznych. Terapeuta nie jest przygotowany ani wyczulony na rozpoznawanie i rozumienie zagadnień egzystencjalnych. Ponieważ jednak się z nimi spotyka, więc uzasadnione byłoby uznanie swojej niekompetencji w tym zakresie. Z reguły jednak terapeuta nie proponuje pacjentowi alternatywnych możliwości pomocy, ale podejmuje się leczenia opartego na transformacji problemów egzystencjalnych w psychologiczne. Ostrze krytyki należałoby skierować przede wszystkim na obecny stan psychologii i psychiatrii jako dyscyplin naukowych warunkujących teoretyczne podstawy i samą praktykę psychoterapii. Potrzebne jest tu ponowne zdefiniowanie tak ważnych zagadnień, jak koncepcja natury ludzkiej, rozstrzygnięcia deontologiczne, teleologia podejmowanych przez psychoterapię działań.

Mogłoby się wydawać, że wszystkie wiodące kierunki psychologii klarownie prezentują przyjęty wizerunek człowieka. Jednak współczesna psychoterapia jest w znacznej mierze eklektyczna, co utrudnia jednoznaczne określenie założeń leżących u podstaw podejmowanych działań leczniczych. Bywa więc tak, że terapeuta jednocześnie stosuje metody wywodzące się z zupełnie odmiennego sposobu rozumienia człowieka, np. technikę podążania za klientem C. Rogersa (zgodną z założeniami o wolności, odpowiedzialności i twórczych możliwościach człowieka) oraz trening asertywności (oparty na prymacie nawyków i wyuczonych zachowań nad intencjonalną świadomością). To pragmatyczne podejście pozwala na osiąganie w stosunkowo szybkim czasie postępów w leczeniu wielu zaburzeń psychicznych, ale zupełnie nie zdaje egzaminu wobec problemów egzystencjalnych człowieka.

Jakie są więc teoretyczne podstawy psychoterapii? Przede wszystkim wciąż dość silne jest przekonanie o istnieniu „naukowej” psychiatrii i psychologii. Miałyby one dostarczać obiektywnej, wolnej od jakichkolwiek założeń, wiedzy i zawierać jedynie tezy empirycznie weryfikowalne bądź falsyfikowalne. Te pozytywistyczne postulaty metodologiczne, mimo iż wielokrotnie kwestionowano ich zasadność w odniesieniu do nauk o człowieku, każą dążyć do uzyskania jednoznacznego opisu zjawisk psychicznych, z którego logicznie wynikałaby określona optymalna linia postępowania terapeutycznego. Tymczasem

¹² Por. V.E. Frankl: *Człowiek wolny*. W: Tenże: *Homo patiens*. Przeł. R. Czerniecki, Z. Jaroszewski. Warszawa 1998, s. 227–228.

historia nauk humanistycznych ukazuje, że ich rozwój zwykle przebiega w warunkach pluralizmu najogólniejszych założeń, metod badawczych i poddawanych refleksji treści. Nie do rzadkości należy pogląd, że właśnie ta różnorodność warunkuje jakikolwiek postęp, pogłębienie poszczególnych nurtów myśli i konkretnych teorii. Mnogość ujęć teoretycznych i sposobów przekładania ich na działania praktyczne jest w obrębie psychologii niezaprzeczalnym faktem od samego jej zarania jako samodzielnej dyscypliny naukowej¹³. Co ciekawe, psychologia wyemancypowała się z filozofii między innymi w celu przekształcenia się w ścisłą, opartą na metodach badań nauk przyrodniczych dziedzinę wiedzy. Nic jednak nie zapowiada, by postulat ten kiedykolwiek miał zostać zrealizowany.

Trzeba raczej uznać, iż u podstaw każdej teorii psychologicznej bądź psychiatrycznej nie leżą niezaprzeczalne fakty, ale pewne arbitralnie przyjęte założenia, które dopiero umożliwiają poddanie faktów określonej interpretacji. Nie znaczy to, że dowolnie przyjęta koncepcja ma równą wartość naukową. Kryterium oceny teorii wyznaczają jej walory deskryptywne, eksplanacyjne i predyktywne, aczkolwiek w obrębie problematyki psychologicznej rozumiane inaczej niż w naukach przyrodniczych.

Nie sposób wobec tego zapytać o założenia antropologiczne całej współczesnej psychoterapii, można natomiast poddać analizie jej wybrane, konkretne nurty. Warto zwłaszcza przyjrzeć się temu kierunkowi psychiatrii, który dominuje w środowisku akademickim, a także znajduje swój wyraz w terapii prowadzonej w klinikach wyższych szkół medycznych i w większości placówek służby zdrowia. W dalszej części pracy podejście to nazywał będę psychiatrią akademicką. Poczynione w stosunku do niej konstatacje w większym lub mniejszym stopniu dotyczą także innych, obecnie wpływowych podejść psychiatrycznych i psychologicznych.

Przede wszystkim psychiatria akademicka jest w przeważającej mierze biologistyczna. Poszukuje ona bezpośredniego związku zjawisk psychicznych ze sferą somatyczną, najczęściej w odniesieniu do fizjologii układu nerwowego lub procesów wewnątrzwydzielniczych. Przyjętym tu założeniem jest teza o możliwości sprowadzenia całości zjawisk sfery psychicznej człowieka do jego podłoża biologicznego. Konsekwencją tego jest przekształcenie psychoterapii w dyscyplinę ściśle medyczną, co z kolei jasno określa priorytetowe wartości decydujące o przebiegu oddziaływań na pacjenta. Są nimi, zgodnie z przysięgą

¹³ Za moment ten uznaje się powstanie pierwszej psychologicznej pracowni eksperymentalnej Wilhelma Wundta w roku 1879.

Hipokratesa, ochrona życia ludzkiego oraz redukcja cierpienia. Tłumaczy to bardzo dużą popularność, a *de facto* nadużywanie, metod leczenia opartych na stosowaniu środków farmakologicznych. Działają one na ośrodkowy układ nerwowy, wywołując natychmiastowe zmiany nastroju, poziomu uwagi, stopnia reaktywności itp. Często okazuje się to wystarczające, by ustąpiły nieprzyjemne objawy psychopatologiczne, co uznaje się za sukces terapeutyczny.

Biologistycznie zorientowana psychiatria, co wielokrotnie podkreśla Frankl, absolutyzuje sferę somatyczną, tj. sprowadza do niej inne aspekty człowieka – psychiczny, społeczny i duchowy. Wypływając z tego konsekwencją dla psychoterapii jest położenie głównego nacisku w diagnostyce i leczeniu na wskaźniki ściśle empiryczne (obserwacja zachowania, wyniki badań laboratoryjnych). Mniej istotne stają się wypowiedzi chorego, zwłaszcza te, które wprost nie dotyczą zgłaszanych problemów psychicznych. Tak więc psychiatra nie będzie zainteresowany dokładnym poznaniem np. rozterek moralnych pacjenta, ale skupi się na towarzyszących im anomaliach psychicznych (np. paraliżujące poczucie winy, lęk, urojenia), by w ich biologistycznej interpretacji upatrywać istoty problemu.

Kolejnym założeniem tak zorientowanej psychoterapii jest przekonanie o konieczności całkowitego pokierowania procesem terapii przez specjalistę. W praktyce oznacza to skazanie osoby przejawiającej zaburzenia psychopatologiczne na bierne poddanie się decyzjom lekarza. Relacja terapeuta – pacjent staje się całkowicie niesymetryczna, gdyż pierwszy jest aktywnie zaangażowany w proces leczenia i odpowiedzialny za jego przebieg, podczas gdy drugiemu pozostaje rola pasywnego odbiorcy procedur medycznych. Pacjenta uznaje się za zasadniczo niekompetentnego w zakresie rozwiązywania własnych problemów psychicznych i czyni się go jedynie przedmiotem oddziaływania psychoterapeutycznego. Podejście to odbiera osobie leczonej odpowiedzialność za kształtowanie własnej sfery wewnętrznej. Zakwestionowana zostaje także wolność człowieka przez zanegowanie – jeśli nie całkowite, to co najmniej w sytuacji utraty równowagi psychicznej – jego możliwości dokonywania autonomicznych wyborów.

Za każdą formą oddziaływania na człowieka kryje się określone stanowisko etyczne, które działaniu temu wyznacza cel, ideał, wartość postulowaną. W psychoterapii akademickiej, jak już zaznaczałem, celem leczenia jest redukcja przykrych emocjonalnie objawów. Oznacza to, że za naczelną wartość uznaje się stan dobrego samopoczucia, komfort psychiczny, przyjemność. Inną ważną wartością staje się, mierzona w obiektywny sposób, skuteczność działania terapeutycznego. Jej wskaźnikiem jest względna zmiana intensywności ob-

jawów oraz czas leczenia. Idealem jest więc jak najszybsze i dokonane w jak najwyższym stopniu zmniejszenie cierpień psychicznych pacjenta.

Podsumowując, dominująca obecnie psychoterapia opiera się na koncepcji człowieka zredukowanego do sfery biologicznej. Doświadczenia natury duchowej traktowane są jako zjawiska psychiczne, które z kolei stanowią wynik złożonych czynności układu nerwowego. Człowiekowi przeżywającemu trudności psychiczne odmawia się podmiotowości, odpowiedzialności i wolności, przebieg zaś procesu psychoterapii jest uwarunkowany realizacją postulatu redukcji wszelkiego rodzaju cierpienia oraz wymogami prakseologii. Warto tu jeszcze raz podkreślić, że tak określone stanowisko antropologiczne i aksjologiczne nie jest *explicite* eksponowane. Funkcjonuje w sposób niejawny, jakby sugerując, że jest ono jedynym możliwym, bezsprzecznie trafnym i nie podlegającym dyskusji. Nie chcę tu polemizować nad zasadnością aplikacji stosowania takiej właśnie formy psychoterapii w stosunku do osób silnie zaburzonych psychicznie (tzw. wielka psychiatria), choć i w tym wypadku należy uznać możliwość zastosowania wielu innych, alternatywnych podejść¹⁴.

Trudno natomiast zrozumieć bezkrytyczne stosowanie metod akademickiej psychoterapii w leczeniu zaburzeń nerwicowych, a zwłaszcza tych, które Frankl nazwał noogennymi¹⁵. W rezultacie tego osobie cierpiącej psychicznie w związku z doświadczaniem dylematów egzystencjalnych psychoterapia taka nie jest w stanie udzielić adekwatnej pomocy. Co gorsza, oferuje procedury lecznicze z pominięciem istoty problemu, gdyż nie mieści się on w założonej koncepcji człowieka. Być może nieco zbyt dosadnie komentuje to Anna Gałdowa: „Stwierdzić trzeba, że wspólną cechą wszystkich metod psychoterapeutycznych, z wyjątkiem logoterapii Frankla, jest psychologizm i brak horyzontu aksjologicznego. W rezultacie psychoterapia nie pomaga w rozwiązywaniu problemów egzystencjalnych, lecz zaciera ich istotę, podsuwa sposoby radzenia sobie z zewnętrznymi przejawami kryzysu czy w ogóle rozwoju, »zalecza« psychiczne dolegliwości, takie jak lęk czy depresja, nierzadko uzależniając dodatkowo pacjenta od psychoterapeuty czy grupy psychoterapeutycznej. Nierzadko bywa i tak, że to, co stanowi wyraz rozwoju wewnętrznego – niepokój, smutek itp. – trak-

¹⁴ Spójne koncepcje leczenia osób głęboko zaburzonych prezentuje np. psychoanaliza czy koncepcje behawiorystyczne.

¹⁵ Główny nurt psychiatrii nie uznaje nerwicy noogennej za odrębną jednostkę chorobową, a klasyfikacja różnego typu lęków nie zawiera lęku egzystencjalnego; por. *Leksykon psychiatrii*. Red. S. Pużyński: Warszawa 1993, s. 247–250.

towane jest jako patologia i bywa poddawane leczeniu, także farmakologicznemu”¹⁶.

Czy jednak psychoterapia jest w ogóle władna sensownie włączyć się w rozwiązywanie stojących przed jednostką zagadnień egzystencjalnych? Możliwa jest tu odpowiedź przecząca i jednocześnie wskazująca, iż tak sformalizowany i zinstytucjonalizowany system, jakim jest medycyna, nigdy nie zapewni człowiekowi tego rodzaju pomocy. Na prawdziwe wsparcie może on liczyć co najwyżej w obrębie tych obszarów rzeczywistości, które w stosunkowo najmniejszym stopniu krępują ducha ludzkiego, tj. w religii lub w sztuce.

Sądzę, że możliwa jest psychoterapia otwarcie i rzetelnie podejmująca ważne problemy egzystencji człowieka. Należy jednak zbudować jej fundamenty w całkowicie odmienny sposób, niż ma to miejsce w psychoterapii obecnie dominującej. Trzeba przyjąć inną koncepcję człowieka i inne priorytetowe wartości, które wyznaczają cel i metodę postępowania terapeutycznego. Realizacja tego zamiaru bez wątpienia wymaga najbardziej ogólnego namysłu nad człowiekiem, a więc refleksji filozoficznej. Postulowany tu mariaż psychologii z filozofią nie powinien dziwić wobec wielowiekowego traktowania tej pierwszej jako jednej z subdyscyplin filozoficznych. Relacja ta była zresztą w pewnym sensie zwrotna – filozofia wśród wielu swoich zadań pełniła także, i to w zupełnie świadomy sposób, funkcję, którą dziś nazywalibyśmy psychoterapeutyczną.

Myślenie filozoficzne jako droga samorozwoju i psychoterapii

Refleksja filozoficzna należy do tych form ludzkiej aktywności, które uznaje się za filary współczesnej cywilizacji zachodniej. Może się to wydać zaskakujące w obliczu zasadniczego celu, jaki wyznaczili filozofii jej prekursorzy. Miała być ona wszakże umiłowaniem mądrości – w pełni bezinteresownym oglądem i poznawaniem rzeczywistości. „Nie ma w tym nic dziwnego, jeżeli mądrość filozoficzna nie okazuje się użyteczna i korzystna; nie nazywamy jej bowiem korzystną, lecz dobrą, a powinna być pożądana nie przez wzgląd na coś innego,

¹⁶ A. Gałdow a: *Powszechność i wyjątek*. Kraków 1995, s. 161–162.

lecz na nią samą”¹⁷. Jak więc się to stało, że w myśleniu filozoficznym upatruje się, nie bez słuszności, źródeł rozwoju instytucjonalnie pojętej nauki, wszelkiego rodzaju przejawów kultury czy, również tej zdehumanizowanej, techniki?

Myślę, że postulat, by filozofowanie uprawiać nie jako środek do osiągnięcia jakichkolwiek celów, ale wyłącznie jako wartość autoteliczną, jest niezwykle trudny w realizacji, jeśli w ogóle możliwy. Historia filozofii pokazuje, iż każdy myśliciel, chociaż oczywiście w różnym stopniu, traktował refleksję filozoficzną w sposób instrumentalny. W tym miejscu skupię się nad wykorzystywaniem filozofii do urzeczywistniania celu, który w pewnym uproszczeniu można nazwać samorozwojem osobowym. Wydaje się, że to pragnienie doskonalenia samego siebie jest stosunkowo najbliższe pierwotnemu ideałowi miłowania mądrości, który postulowali presokratycy.

Pierwszym myślicielem, który podkreślił samowychowawczą funkcję filozofii i zobrazował ją w sposób bardzo sugestywny, bo własnym życiem, był Sokrates. W swoich rozmowach z mieszkańcami Aten wielokrotnie podkreślał, że chce zdobyć wiedzę o rzeczywistości wewnętrznej człowieka. Ten poznawczy cel był jednakże zawsze także celem moralnym – Sokrates chciał osiąść wiedzę, by lepiej, sprawiedliwiej żyć. Namysł filozoficzny staje się tu drogą doskonalenia wewnętrznego. W swej obrończej mowie Sokrates tłumaczy Ateńczykom: „[...] próbowałem każdego z was namawiać, żeby ani o żadną ze spraw swoich nie dbał prędzej, zanim dbać zacznie o siebie samego, by się stał jak najlepszym i najmądrzejszym”¹⁸.

Sokratejską metodą osiągnięcia pełni człowieczeństwa jest – jak można sądzić – dialog filozoficzny: rozmowa poruszająca zagadnienia najbardziej ogólne. A jednak konfrontowanie swojego sposobu myślenia z cudzym ma wskazywać na potrzebę indywidualnego rozmyślenia, medytacji. „Dialog sokratyczny ukazuje się więc jako uprawiane wspólnie ćwiczenie duchowe zachęcające do wewnętrznego ćwiczenia duchowego, do badania świadomości, do baczenia na siebie, krótko mówiąc do sławnego »poznaj siebie samego«”¹⁹. Oprócz Sokratesa dyskutującego znajdziemy w antycznych pismach również wzmianki o jego zamyśleniach i postawie medytacji²⁰.

¹⁷ Arystoteles: *Zachęta do filozofii*. Przeł. K. Leśnik. Warszawa 1988, s. 16.

¹⁸ Platon: *Obrona Sokratesa*. W: Tenże: *Uczta. Eutyfron. Obrona Sokratesa. Kripton. Fedon*. Przeł. W. Witwicki. Warszawa 1984, s. 278.

¹⁹ P. Hadot: *Filozofia jako ćwiczenie duchowe*. Przeł. P. Domański. Warszawa 1992, s. 29.

²⁰ Por. tamże, s. 29–31.

Metoda dialogiczna pełnię swojego rozwoju osiągnęła w myśli Platona. Ten najwybitniejszy uczeń Sokratesa częstokroć podkreślał, że o wiele ważniejszy niż rozwiązanie postawionego w dialogu problemu jest sam namysł nad nim. „Rozum dyktuje jako drugi, choć nie pierwszy warunek to, żeby odpowiedź na dane zagadnienie znaleźć jak najłatwiej i jak najprędzej, ale najbardziej i przede wszystkim trzeba szanować samą metodę”²¹. Stało się to podstawą funkcjonowania pierwszej szkoły filozoficznej – Akademii, która, zgodnie z zamiarem Platona, nie miała rozwijać addytywnie pojętej nauki ani też przekazywać uczniom zastanego stanu wiedzy, ale uczyć myślenia pojmowanego jako przyjęcie rozumnej, zgodnej z Logosem postawy wobec siebie i świata. Także Arystoteles przyjmuje takie właśnie rozumienie roli myślenia filozoficznego. Jest ono niezbędnym warunkiem osiągnięcia stojących przed człowiekiem możliwości rozwoju: „[...] filozoficzna refleksja jest częścią doskonałości duszy i szczęścia; mówimy wszak, że szczęście albo pochodzi z filozoficznej refleksji, albo nią jest”²².

W nieco inny sposób motyw ten podjęli stoicy: „[...] dla nich filozofia jest »ćwiczeniem«. Z ich punktu widzenia filozofia nie polega na nauczaniu oderwanej teorii ani tym bardziej na egzegezie tekstów, ale na sztuce życia, na konkretnej postawie, na określonym stylu życia, angażującym całą egzystencję”²³. Ideałem postawy życiowej jest dla stoików pełna zgodność z naturą, rozumiana jako podporządkowanie się temu, nad czym nie mamy żadnej władzy, tj. losowi, i dokonywanie rozumnych wyborów wtedy, gdy taka możliwość w ogóle istnieje. Życie spontaniczne, bezrefleksyjne jest zwykle tego przeciwieństwem. Stoicy wskazali na konieczność nieustannego kształtowania w sobie właściwego odniesienia do rzeczywistości.

Realizacji tego celu miały służyć stosowne ćwiczenia myślowe, z których za najważniejsze uznawali uwagę, medytację, lekturę i słuchanie. Uwaga to stała czujność duchowa, ciągła samoświadomość. Pomaga ona człowiekowi właściwie, czyli zgodnie z rozumem, reagować nawet w sytuacjach nieoczekiwanych. „Jak lekarze zawsze mają pod ręką narzędzia i noże do niespodziewanych operacji, tak i ty miej w pogotowiu stałe zasady, byś mógł świadomie oceniać sprawy boskie i ludzkie, a najdrobniejszą nawet rzecz spełniać z pamięcią o wzajemnym rzeczy powiązaniu”²⁴. Uważność to także unikanie rozpra-

²¹ Platon: *Polityk*. W: Platon: *Sofista. Polityk*. Przeł. W. Witwicki. Warszawa 1956, s. 160.

²² Arystoteles: *Zachęta...*, s. 23.

²³ P. Hadot: *Filozofia...*, s. 13–14.

²⁴ Marek Aureliusz: *Rozmyślania*. Przeł. M. Reiter. Warszawa 1937, s. 73.

sujących myśli o przeszłości i przyszłości, pozwalające w pełni skupić się na chwili obecnej.

Ćwiczenie medytacji polega na wyobrażaniu sobie sytuacji zagrażających trwaniu we właściwej postawie życiowej. Antycypując w myśli takie zdarzenia, należy się na nie przygotować przez uprzednie zaplanowanie odpowiedniego zachowania i uwiarygodniające je argumentacji. Cenną praktyką poranną było medytacyjne przygotowanie się do rozpoczętego właśnie dnia, by wieczorem, jak gdyby na kształt rachunku sumienia, sporządzić bilans postępów i niepowodzeń. Marek Aureliusz radzi bardzo konkretnie: „Zaczynając dzień, powiedz sobie: Zetknę się z ludźmi natrętymi, niewdzięcznymi, zuchwałymi, podstępными, złośliwymi, niespołecznymi. Wszystkie te wady powstały u nich z powodu braku rozeznania złego i dobrego. Mnie zaś, który zbadał naturę dobra, że jest piękne i zła, że jest brzydkie, i naturę człowieka grzeszącego, że jest mi pokrewnym [...] nikt nie może wyrządzić nic złego”²⁵.

Natomiast lektura i słuchanie to ćwiczenia typowo intelektualne. Tym niemniej naczelnym celem podążania za cudzą myślą było nie tyle zdobywanie wiedzy, ile doskonalenie różnych funkcji rozumu – analizowania, wnioskowania, argumentowania. Ostatecznie zaś chodziło o usprawnienie władz niezbędnych do kształtowania własnego życia w harmonii z porządkiem wszechrzeczy, z Logosem.

Uciążliwość i surowość stoickiej drogi samorozwoju była jedną z przyczyn sięgania przez starożytnych do innych koncepcji rzeczywistości. Ale okazuje się, że u „konkurencyjnych” epikurejczyków nacisk na potrzebę ćwiczeń duchowych nie był wcale mniejszy. Również oni zalecali, by wytrwale uczyć się maksym, które pozwolą pogodzić ustosunkować się do wszelkich napotkanych okoliczności. Różnica zasadzała się na tym, iż medytacja epikurejska nie koncentrowała się – jak stoicka – na przewidywaniu trudności, ale szukała w każdym zdarzeniu przyjemności, odprężenia i radości. Również realizacja słynnego postulat Horacego: *carpe diem*, wymagała ćwiczenia się w umiejętności korzystania z uroków bieżącej chwili.

Bez wątpienia, ukazana tu grecka i hellenistyczna tradycja traktowania refleksji filozoficznej jako metody rozwoju osobowego stopniowo, przez kolejne epoki rozwoju kultury europejskiej, traciła na znaczeniu. O ile średniowiecze w pewnym sensie zaadaptowało tę starożytną ideę do potrzeb samowychowania religijnego (praktyki *meditatio*, *lectio*, *contemplatio* itp.), o tyle w erze nowożytnej wyrażnie zeszła ona w myśleniu filozoficznym na dalszy plan.

²⁵ Tamże, s. 59.

Tym niemniej w dziełach wielu wybitnych myślicieli nowożytności znajdziemy przekonanie, że uprawianie filozofii ma przede wszystkim odmieniać i odradzać wewnątrz. Tak można rozumieć wiele fragmentów myśli Kartezjusza, a wielce znaczący jest tytuł jednego z jego głównych dzieł – *Medytacje*. Także Spinoza, w którego *Etyce* znajdziemy opis ideału mędrca, wyraźnie zaznacza rolę myślenia filozoficznego w kształtowaniu się dojrzałej postawy życiowej. Dwieście lat później Schopenhauer i Nietzsche, w swoim buncie przeciwko całej ówczesnej formacji myślowej, będą apelowali o właściwy kształt filozofii, tak aby była ona władna przemieniać człowieka wewnątrz, wyzwalając ukryte w nim prawdziwie ludzkie możliwości.

Wielką potrzebę myślenia filozoficznego, bez którego nie sposób wyobrazić sobie pełni człowieczeństwa, wielokrotnie podkreślał M. Heidegger. Wydaje się, że metoda jego słynnych wykładów uniwersyteckich miała służyć przede wszystkim formowaniu właściwego myślenia, rozumianego jako autentyczne odniesienie do rzeczywistości. Sama intelektualna analiza problemu filozoficznego stawiała się mniej istotna. Tak wybitni słuchacze Heideggera, jak Hannah Arendt czy Walter Biemel, opisywali, jak niezwykle wpływ miały jego wykłady na ukształtowanie nie tylko ich horyzontów naukowych, ale – może nawet w większym stopniu – ich ogólnej postawy życiowej²⁶.

Wzmiankowane już przykłady kultywowania samowychowawczej funkcji filozofii nie zmieniają konstatacji, iż zasadniczo uległa ona od czasów nowożytnych zapoznaniu. Pierre Hadot gorzkimi słowami opisuje przekształcenie się myślenia filozoficznego w umocnioną instytucjonalnie, jedynie intelektualną czynność: „Filozofia sprowadzona, jakeśmy widzieli, do filozoficznego wykładu rozwija się w innym środowisku i atmosferze niż filozofia antyczna. W nowożytnej filozofii uniwersyteckiej filozofia nie jest już naturalnie sposobem życia, rodzajem życia, chyba że rodzajem życia profesora filozofii”²⁷.

Mniemam, iż już przedstawiony tu samorozwojowy aspekt filozofii był zawsze, a zwłaszcza w dzisiejszych czasach, możliwością nie wyzyskaną należycie. Tymczasem dawni myśliciele wniknęli w zagadnienia psychologiczne jeszcze głębiej. Otóż wielu z nich nadało refleksji filozoficznej funkcje szersze niż tylko kształtowanie takich wymiarów osobowości, jak postawa życiowa, mądrość czy siła moralna. Filozofii powierzono mianowicie zadania korektywne, lecznicze. Miała

²⁶ Por. Wstęp K. Michalskiego do: M. Heidegger: *Budować, mieszkać, myśleć*. Przeł. K. Michalski. Warszawa 1977, s. 5–6.

²⁷ P. Hadot: *Filozofia...*, s. 228.

ona nieść pomoc w przezwyciężaniu konkretnych zaburzeń natury psychicznej.

Spora część filozofii praktycznej Greków okazuje się swoistą psychoterapią doświadczanych przez ludzi stanów lękowych, a zwłaszcza lęku przed śmiercią. Platon wkłada w usta Sokratesa następujące stwierdzenie: „[...] ci, którzy filozofują jak należy, troszczą się i starają o to, żeby umrzeć i śmierć jest dla nich mniej straszna niż dla wszystkich innych ludzi”²⁸. Filozofowanie powinno obejmować ćwiczenie się w takim sposobie życia, który traktuje śmierć jako naturalną konsekwencję skończoności człowieka. Postulat ten był zapewne odpowiedzią na zachowania i reakcje osób Platonowi współczesnych, które dziś nazwalibyśmy pewnie symptomami nerwicy.

Lecnicza funkcja filozofii stała się jeszcze bardziej istotna w epoce hellenistycznej. Hadot charakteryzuje myśl tego okresu w sposób radykalny: „Filozofia przedstawiała się nade wszystko jako metoda leczenia lęku”²⁹. Również Maria Ossowska zalicza aspekt terapeutyczny ówczesnej myśli moralnej, który nazywa mądrością życiową, do trzech głównych jej nurtów. „Rola wielu moralistów świata starożytnego podobna była do roli lekarza, który obmyśla środki do zapewnienia ludziom zdrowia psychicznego”³⁰. Stoickie, rygorystyczne zasady właściwego życia miały na celu uzdrowienie przeróżnych „chorób duszy”, spośród których większość nazwalibyśmy dziś zaburzeniami psychicznymi. Także filozofia epikurejska wyraźnie kierowana była w pewnej mierze ku osobom cierpiącym, zaleknionym, strapionym. „Nieszczęście ludzi pochodzi stąd, że boją się oni rzeczy, których nie ma się co bać, i że pragną rzeczy, których pragnąć koniecznie nie trzeba i które im się wymykają”³¹.

Współcześnie związek między filozofią a psychoterapią nie jest specjalnie silny. Istnieją jednakże stanowiska, w myśl których docenia się korzyści, jakie mogą wyniknąć z włączenia myślenia filozoficznego do praktyki pomocy psychologicznej. Z pewnością można do nich zaliczyć także teorie Tillicha, Frankla i Dąbrowskiego. Już przy okazji analizowania ich koncepcji rozumienia zagadnień egzystencjalnych ujawniły się pewne możliwości zastosowania przyjętych rozwiązań w procesie psychoterapii, w tym zwłaszcza tej, która dotyczy zaburzeń psychicznych związanych z duchowym i moralnym wymiarem jednostki. Problematykę tę należałoby teraz nieco pogłębić.

²⁸ Platon: *Fedon*. W: Platon: *Uczta. Eutyfron. Obrona Sokratesa...*, s. 388.

²⁹ P. Hadot: *Filozofia...*, s. 222.

³⁰ M. Ossowska: *Trzy nurty w moralności*. W: *Taż: O człowieku, moralności i nauce*. Warszawa 1983, s. 301.

³¹ P. Hadot: *Filozofia...*, s. 23.

Paul Tillich zauważa, że na gruncie współczesnej mu psychoterapii próbuje się łączyć tradycyjne metody leczenia z refleksją filozoficzną. Wynika to z coraz powszechniejszego występowania lęku egzystencjalnego, który nie poddaje się zabiegom ukierunkowanym jedynie na sferę psychiczną. Zasadniczo jest on bowiem natury duchowej i pozostaje w związku z takim obszarami życia, jak światopogląd, religijność, moralność. Tym niemniej zwykle współistnieje z lękiem neurotycznym. Nieuwzględnianie tej zależności jest przyczyną nieskuteczności jednostronnych działań leczniczych zarówno psychoterapeuty, który dąży wyłącznie do uzdrowienia psychiki, jak i duszpasterza, który działa tylko na sferę duchową. Tillich postuluje konieczność syntezy obydwu podejść.

Przed wszystkim zarówno lekarz, jak i teolog muszą oprzeć swoje działania na pogłębionej, filozoficznej koncepcji osoby. Dopiero wtedy mogą dostrzec ograniczenia związane ze ścisłym trzymaniem się zasad tylko jednego sposobu terapii. Tillich opowiada się za utrzymaniem specyfiki obydwu leczniczych dyscyplin, ale z uwzględnieniem konieczności całościowego oddziaływania na człowieka potrzebującego pomocy. Psychiatra musi więc, oprócz typowego dla swej profesji postępowania ściśle medycznego, poruszać także problemy duchowe pacjenta. Działanie takie może okazać się w pełni skuteczne, tj. doprowadzić do redukcji lęku neurotycznego i męznego zintegrowania egzystencjalnego. „Lekarz, zwłaszcza psychoterapeuta, może pośrednio przekazać męstwo bycia i zdolność przyjęcia na siebie lęku egzystencjalnego. Nie staje się przez to duszpasterzem i nigdy nie powinien próbować go zastąpić, lecz może stać się kimś, kto pomaga w osiągnięciu ostatecznej samoafirmacji, pełniąc w ten sposób rolę duszpasterską”³². Psychoterapia w każdym swym działaniu powinna pozostawiać człowiekowi otwartą przestrzeń rozwoju duchowego. Niestety, Tillich poprzestał na sformułowaniu jedynie bardzo ogólnego stanowiska dotyczącego tej kwestii i trudno stwierdzić, jak wyobrażał sobie jego skonkretyzowanie.

Centralnym problemem, wokół którego rozwinął swą myśl Kazimierz Dąbrowski, są prawidłowości rozwoju psychicznego. Jest on bowiem drogą realizacji pełni człowieczeństwa i troska o właściwy jego przebieg to najważniejsze spośród stojących przed jednostką zadań życiowych. Wobec tego także wszelkiego rodzaju pomoc psychoterapeutyczna nie może ograniczać się do usuwania zjawisk patologicznych, ale musi przede wszystkim uwalniać i pobudzać czynniki rozwojowe. Stąd narodziła się idea higieny psychicznej jako systemu

³² P. Tillich: *Męstwo bycia*. Przeł. H. Bednarek. Paris 1983, s. 77.

działań, które mają służyć człowiekowi pomocą w optymalizacji procesu dojrzewania osobowego.

Autopsychoterapia, którą Dąbrowski uczynił podstawową formą realizacji zasad higieny psychicznej, wykazuje spore podobieństwa z myśleniem filozoficznym. Nade wszystko jest bowiem krytycznym badaniem treści prezentujących się świadomości. Już sama uważna obserwacja rzeczywistości wewnętrznej kieruje człowieka ku refleksji nad zagadnieniami najbardziej podstawowymi i każe ustosunkować się do nieuchronnie nasuwających się wątpliwości. Podstawową zasadą higieny psychicznej jest aktywność i samodzielność osoby: „[...] psychoterapia i autopsychoterapia stają się świadomym, kierowanym przez jednostkę procesem samorozwoju i samowychowania, ze specjalnym zwróceniem uwagi na okresy kryzysowe, trudne i niebezpieczne, jakie występują w życiu każdego z nas”³³. Ważność tych okresów wynika ze szczególnej intensywności dylematów wewnętrznych, które wówczas się ujawniają, co daje człowiekowi szansę akceleracji rozwoju psychicznego.

Do istotnych elementów uzyskiwania dojrzałości zaliczył Dąbrowski między innymi takie zadania, jak: określenie zakresu swojej autonomii i odpowiedzialności, wybór i hierarchiczne uszeregowanie wartości czy sformułowanie ideału osobowości. Chcąc włączyć się w realizację tych celów, pomoc psychologiczna musi być otwarta na problematykę etyczną i aksjologiczną. Zadaniem psychoterapeuty staje się wspieranie jednostki w podążaniu trudną drogą poszukiwań głębszego rozumienia siebie i świata.

Bezpośredni związek psychoterapii i refleksji filozoficznej stał się podstawą koncepcji Viktora Emila Frankla. Wzajemne przenikanie obydwu rodzajów aktywności człowieka zostaje zaakcentowane już samym słowem *logoterapia*, określającym charakter podejmowanych w relacji pomocy działań. Leczeniem jest tutaj poszukiwanie Logosu, a więc ukrytego pod warstwą zjawisk i wydarzeń sensu, a podstawową metodą – ten typ myślenia, którym można uchwycić istotne znaczenia doświadczanej rzeczywistości. Intencją terapeuty jest ukierunkowanie pacjenta na problemy najbardziej podstawowe. „Mogłoby się wydawać, że jest to w ogóle moralizowanie, wprowadzanie do psychoterapii filozofii (w najszerszym tego słowa znaczeniu). Tak jednak nie jest. Filozofię tę wnoszą sami pacjenci, stawiając nam filozoficzne pytania, a zarazem także odpowiadając na nie”³⁴.

³³ K. Dąbrowski: *Trud istnienia*. Warszawa 1986, s. 58.

³⁴ V.E. Frankl: *Homo patiens*. W: Tenże: *Homo patiens...*, s. 80.

Odczuwane zaburzenia fizyczne lub psychiczne i związane z nimi, motywujące do psychoterapii cierpienie należy odnieść do szerszej płaszczyzny sensu, a więc do całościowo ujętej ludzkiej sytuacji egzystencjalnej. Terapeuta skłania pacjenta do szukania odpowiedzi na zasadnicze dylematy: Kim jestem? Po co żyję? Dlaczego cierpię? Co powinienem zrobić? Często pozostaną one nie rozstrzygnięte, bo też i pełnia sensu nigdy nie jest człowiekowi dana. Jednak sam namysł nad tymi pytaniami ma poruszyć, wydobyć na jaw – tak często ukryty – duchowy wymiar osoby.

W ten sposób przeżywanie przykrych stanów wewnętrznych może stać się wartościowe, gdy pomaga w autentycznym ustosunkowaniu się do siebie i świata. Stanowi dla człowieka szansę na wzniesienie się ponad uwarunkowania biopsychospołeczne ku pełni wolności. Cierpienie daje możliwość realizacji wartości najwyższej, jaką jest akceptacja trudnej psychicznie terażniejszości, i uczynienie z niej dobrowolnej ofiary.

Celem logoterapii jest wydobyć konstytutywną dla człowieka otwartość na byt. „Nie jest bowiem prawdą, że człowiekowi zależy na jedynie cielesnej wegetacji. Tym, o co człowiekowi chodzi ostatecznie, jest istnienie duchowe. Człowiek nie chce istnieć za wszelką cenę, ale to, czego naprawdę chce, to: żyć z sensem”³⁵. Ostatecznie więc wszelka pomoc psychologiczna powinna skłaniać do pogłębienia wewnętrznego, kierować ku myśleniu o tym, co w egzystencji ludzkiej najistotniejsze. „Jeśli bowiem brak poczucia sensu, zapaść aksjologiczna i związane z nią symptomy, takie jak apatia, nuda, poczucie bezcelowości wszelkich poczynąń, są wyrazem nowej formy psychopatologii, dotyczącej sfery wartości moralnych, to leczenie musi być pewną formą ingerencji właśnie w sferę wartości”³⁶.

Frankl zwrócił też uwagę na konieczność kształtowania otwartości na przeżywanie treści duchowych w procesie wychowania młodego pokolenia. Negatywne aspekty stanu współczesnej cywilizacji najbardziej uwidaczniają się właśnie w licznych zagrożeniach naturalnego procesu uzyskiwania dojrzałości wewnętrznej. Dlatego rozwijanie myślenia filozoficznego i pobudzanie wrażliwości etycznej powinno stanowić standardowy element programów edukacyjnych i profilaktycznych.

Podsumowując, psychoterapia może odegrać ważną rolę w procesie uzyskiwania dojrzałości duchowej. Nie jest oczywiście władna

³⁵ Tamże, s. 87.

³⁶ H. Promieńska: *Ocena moralna a diagnoza psychiatryczna*. „Etyka” 1979, nr 17, s. 30.

w jakikolwiek sposób wyręczyć człowieka w jego wyborze postawy wobec zagadnień egzystencjalnych, gdyż decyzja ta zawsze przynależy do zakresu osobistej wolności. Psychoterapeuta może jednak pomóc w zrozumieniu własnego wnętrza, np. przez wyjaśnienie pacjentowi, iż aktualnie identyfikowane przykre symptomy, takie jak lęk, ból wewnętrzny, cierpienie, poczucie bezsensu, nie są wyrazem psychopatologii, ale wskazują na konieczność rozwoju duchowych aspektów ludzkiej egzystencji.

Zakończenie

W tej części pracy należałoby oczekiwać podkreślenia konkretnych rezultatów poczynionych badań, a więc jednoznacznych i pewnych rozstrzygnięć z zakresu analizowanej problematyki. Cóż jednak zrobić, gdy takich rozstrzygnięć brak? Pozostaje zadowolić się swego rodzaju metarefleksją, tj. próbą szerszego spojrzenia na zagadnienia, które badaniami zostały objęte.

Temat lęku ujawnił przede wszystkim, w sposób nie budzący dyskusji, swą wielopoziomowość. Niemal przepaść dzieli jedynie emocjonalne, charakterystyczne dla języka potocznego rozumienie lęku od znaczenia, jakie nadali mu filozofowie egzystencjalni. Zatem prowadzenie jakichkolwiek badań nad lękiem koniecznie musi zostać poprzedzone precyzyjnym określeniem przedmiotu dociekań. Jeżeli zaś analiza ma dotyczyć zagadnień egzystencjalnych, to wymaga czegoś więcej niż oparcia się na myśleniu zdroworozsądkowym, potrzebuje zakorzenienia w szerszej, filozoficznej właśnie, perspektywie patrzenia na człowieka.

W pracy ukazałem trzy takie, ewidentnie wyrastające z określonej wizji antropologicznej koncepcje lęku egzystencjalnego: Paula Tillicha, Viktora Emila Frankla i Kazimierza Dąbrowskiego. Nietrudno zauważyć zarówno swoistość każdego z tych ujęć, jak i domyśleć się przyczyn dostrzeżonych różnic. Która z tych teorii najlepiej wyraża prawdę o załęknionym egzystencjalnie człowieku? Pytanie to musi pozostać bez jednoznacznej odpowiedzi wobec braku zobiektywizowanych kryteriów wartościowania. Nie oznacza to jednak, iż wysiłek mój okazał się daremny. Wydaje się, że przeprowadzona analiza ujawniła, albo może raczej potwierdziła, co najmniej kilka tez niezwykle ważnych dla wszelkich badań mających za swój przedmiot człowieka. Niektóre z tych tez spróbuję w tym miejscu zarysować.

Jest więc człowiek istotą skomplikowaną, przejawiającą się w różnych wymiarach i aspektach wzajemnie do siebie niesprowadzalnych. Ignorowanie tej, wydawałoby się oczywistej prawdy skutkuje wypaczonym obrazem istoty ludzkiej, czego przejawem są redukcjonistyczne koncepcje lęku. Im bardziej całościowa i uniwersalna ma być nasza wiedza o człowieku, tym szerzej musi być otwarta perspektywa, w jakiej go ujmujemy. Wszelkie jednostronne podejścia badawcze, skądinąd konieczne i potrzebne, nie mogą poddać się pokusie nieuprawnionej ekstrapolacji swych rezultatów.

W pewnym sensie niemożliwa okazała się próba koncentracji jedynie na tej specyficznej tematyce, jaką jest doświadczenie lęku egzystencjalnego. Natychmiast pojawiają się nowe zagadnienia wymagające stosownego naświetlenia czy też doprecyzowania. W efekcie, liczba problemów wraz z postępem analizy zamiast, jakbyśmy tego oczekiwali, ulegać redukcji, rozrasta się niepomrotnie. Zjawisko to wydaje się charakterystyczne dla nauk o człowieku i powinno skłaniać do uporczywego powtarzania pytań o cel i sens badań humanistycznych.

Analiza lęku egzystencjalnego ujawnia, iż pewnych treści, które – jak się sądzi – głęboko wnikają w prawdę o naturze ludzkiej, trudno nie uznać za paradoksalne. Oto doświadczenie lęku niesie z sobą jednocześnie zagrożenia i szanse, wolność tworzy harmonię z determinizmem, warunkiem rozwoju okazuje się dezintegracja, a warunkiem zmiany – bezwzględna akceptacja stanu obiektywnie negatywnego. Czy wobec tego wiedzę o człowieku w ogóle można skonceptualizować, poddać rygorom logicznego dyskursu? A może humanistyka wymaga innych standardów naukowości albo wręcz odmiennego pozanaukowego sposobu wyrazu?

Dodatkowo trzeba zaznaczyć, iż warunkiem *sine qua non* należytego wmyślenia się w przedstawione w pracy zagadnienia jest doświadczenie, chociażby w minimalnym stopniu, własnego istnienia jako czegoś problematycznego. Dopiero wtedy może dokonać się jakiegokolwiek rozumienie przeżycia lęku egzystencjalnego. Być może praca ta władna jest odegrać rolę czynnika skłaniającego Czytelnika do auto-refleksji, uwrażliwiającego go na zagadkowość ludzkiego bycia. Bardzo odpowiednie wydają się tu słowa Jana Pawła II: „[...] im bardziej człowiek poznaje rzeczywistość i świat, tym lepiej zna siebie jako istotę jedyną w swoim rodzaju, a zarazem coraz bardziej naglące staje się dla niego pytanie o sens rzeczy i jego własnego istnienia. Wszystko, co jawi się jako przedmiot naszego poznania, staje się tym samym częścią naszego życia. Wezwanie »poznaj samego siebie« wyrte na architrawie świątyni w Delfach, stanowi świadectwo fundamentalnej prawdy, którą winien uznawać za najwyższą zasadę każdy człowiek,

określając się pośród całego stworzenia właśnie jako »człowiek«, czyli ten, kto »zna samego siebie«¹.

Obocznym celem przedstawionych tu końcowych refleksji jest zwrócenie uwagi na ogólny wydźwięk pracy. Nie zawiera ona gotowych rozwiązań ani nawet nie stawia silnych hipotez z zakresu rozważanej problematyki, ale ma otwierać nowe horyzonty myślenia. Jeżeli rzeczywiście okaże się dla Odbiorcy w jakimś stopniu czynnikiem inspirującym, to jej zasadniczy cel będzie można uznać za zrealizowany.

¹ Jan Paweł II: *Encyklika „Fides et ratio”* 1.

Bibliografia

- Arystoteles: *Dzieła wszystkie*. T. 5. Przeł. D. Gromska. Warszawa 1996.
- Arystoteles: *Zachęta do filozofii*. Przeł. K. Leśniak. Warszawa 1988.
- Bańkowski A.: *Etymologiczny słownik języka polskiego*. Warszawa 2000.
- Baran B.: *Sein und Zeit*. W: *Przewodnik po literaturze filozoficznej XX wieku*. Red. B. Skarga. Warszawa 1996. T. 4, s. 184–193.
- Bocheński J.: *Sto zabobonów*. Kraków 1992.
- Cackowski Z.: *Ból, lęk, cierpienie*. Lublin 1997.
- Chojniak A.: *Człowiek i sens. Frankla koncepcja autotranscendencji*. Poznań 2003.
- Człowiek – pytanie otwarte*. Red. K. Popielski. Lublin 1987.
- Dąbrowski K.: *Dezintegracja pozytywna*. Warszawa 1979.
- Dąbrowski K.: *Higiena psychiczna*. Warszawa 1962.
- Dąbrowski K.: *Moralność w polityce*. Warszawa 1991.
- Dąbrowski K.: *O dezintegracji pozytywnej*. Warszawa 1964.
- Dąbrowski K.: *Pasja rozwoju*. Warszawa 1988.
- Dąbrowski K.: *Psychoterapia przez rozwój*. Warszawa 1979.
- Dąbrowski K.: *Trud istnienia*. Warszawa 1986.
- Dembiński B.: *Zagadnienie skończoności w ontologii fundamentalnej Martina Heideggera*. Katowice 1990.
- Doświadczenie religijne a sens życia*. Kraków 2002.
- Frankl V.E.: *Człowiek wolny*. W: V.E. Frankl: *Homo patiens*. Przeł. R. Czarnecki, Z. Jaroszewski. Warszawa 1998, s. 161–310.
- Frankl V.E.: *Homo patiens*. W: V.E. Frankl: *Homo patiens*. Przeł. R. Czarnecki, Z. Jaroszewski. Warszawa 1998, s. 5–134.
- Frankl V.E.: *Logoterapia i jej kliniczne zastosowanie*. W: V.E. Frankl: *Homo patiens*. Przeł. R. Czarnecki, Z. Jaroszewski. Warszawa 1998, 135–146.
- Frankl V.E.: *Nieuświadomiony Bóg*. Przeł. B. Chwedeńczuk. Warszawa 1978.
- Frankl V.E.: *Pluralizm nauk a jedność człowieka*. W: V.E. Frankl: *Homo patiens*. Przeł. R. Czarnecki, Z. Jaroszewski. Warszawa 1998, s. 147–160.

- Frankl V.E.: *Psycholog w obozie koncentracyjnym*. Przeł. S. Zgórska. Warszawa 1962.
- Frankl V.E.: *Psychoterapia dla każdego*. Przeł. E. Misiołek. Warszawa 1978.
- Frankl V.E.: *Redukcjonizm*. „Więź” 1970, nr 9, s. 3–14.
- Frankl V.E.: *The Doctor and the Soul*. New York–Toronto–London 1969.
- Freud S.: *Kultura jako źródło cierpień*. Przeł. J. Prokopiuk, R. Reszke. Warszawa 1995.
- Freud S.: *Poza zasadą przyjemności*. Przeł. J. Prokopiuk. Warszawa 1994.
- Freud S.: *Wstęp do psychoanalizy*. Przeł. S. Kemperówna, W. Zaniewicki. Warszawa 1994.
- Gałdowa A.: *Powszechność i wyjątek*. Kraków 1995.
- Hadot P.: *Filozofia jako ćwiczenie duchowe*. Przeł. P. Domański. Warszawa 1992.
- Hall C.S., Lindzey G.: *Teorie osobowości*. Przeł. J. Kowalczevska, J. Radzicki. Warszawa 1998.
- Heidegger M.: *Budować, mieszkać, myśleć*. Przeł. K. Michalski. Warszawa 1977.
- Heidegger M.: *Bycie i czas*. Przeł. B. Baran. Warszawa 1994.
- Horney K.: *Neurotyczna osobowość naszych czasów*. Przeł. H. Grzegółowska. Poznań 1999.
- Horney K.: *Nowe drogi w psychoanalizie*. Przeł. K. Mudyn. Warszawa 1994.
- Jakubowska J.: *Pawła Tillicha sakralizacja rzeczywistości*. Warszawa 1975.
- Jan Paweł II: *Encyklika „Fides et ratio”*.
- Jasiński B.: *Leksykon filozofów współczesnych*. Warszawa 1999.
- Kępiński A.: *Lęk*. Kraków 1992.
- Kępiński A.: *Psychopatologia nerwic*. Warszawa 1986.
- Kierkegaard S.: *Albo – albo*. Przeł. J. Iwaszkiewicz, K. Toeplitz, A. Buchner. Warszawa 1976.
- Kierkegaard S.: *Bojaźń i drżenie*. Przeł. J. Iwaszkiewicz. Poznań 1998.
- Kierkegaard S.: *Choroba na śmierć*. Przeł. J. Iwaszkiewicz. Poznań 1998.
- Kierkegaard S.: *Pojęcie lęku*. Przeł. A. Djakowska. Warszawa 1996.
- Kozielecki J.: *Koncepcje psychologiczne człowieka*. Warszawa 1980.
- Kratochvil S.: *Psychoterapia*. Przeł. A. Ciechanowicz, M. Erhardtowa. Warszawa 1980.
- Kurtz E.: *Wstyd i poczucie winy*. Przeł. M. Waksmundzka, A. Dodziuk. Warszawa 1988.
- Leksykon psychiatrii*. Red. S. Pużyński. Warszawa 1993.
- Makselon J.: *Lęk wobec śmierci*. Kraków 1988.
- Marek Aureliusz: *Rozmyślenia*. Przeł. M. Reiter. Warszawa 1937.
- Maslow A.: *Motywacja i osobowość*. Przeł. P. Sawicka. Warszawa 1990.
- May G.G.: *Uzależnienie i łaska*. Przeł. E. Woydyłło. Poznań 1988.
- May R.: *O istocie człowieka*. Przeł. M. Moryń, Z. Wiese. Poznań 1995.
- Mech K.: *Chrześcijaństwo i dialektyka w koncepcji Paula Tillicha*. Kraków 1997.
- Mentel E.: *Sensotwórcza rola cierpienia w rozwoju jednostki – w koncepcji V.E. Frankla i K. Dąbrowskiego*. W: *Człowiek – wartość – sens. Studia z psychologii egzystencji*. Red. K. Popielski. Lublin 1996, s. 433–440.

- Michalski K.: *Heidegger i filozofia współczesna*. Warszawa 1978.
- Ossowska M.: *Trzy nurty w moralności*. W: M. Ossowska: *O człowieku, moralności i nauce*. Warszawa 1983, s. 300–309.
- Otto R.: *Świętość*. Przeł. B. Kupis. Warszawa 1968.
- Platon: *Sofista. Polityk*. Przeł. W. Witwicki. Warszawa 1956.
- Platon: *Uczta. Eutyfron. Obrona Sokratesa. Kriton. Fedon*. Przeł. W. Witwicki. Warszawa 1984.
- Popielski K.: „Wymiar ludzki” – znaczące odkrycie współczesnej psychologii. W: *Człowiek – pytanie otwarte*. Red. K. Popielski. Lublin 1987, s. 7–24.
- Promieńska H.: *Ocena moralna a diagnoza psychiatryczna*. „Etyka” 1979, nr 17, s. 23–38.
- Praktyczny słownik współczesnej polszczyzny*. Red. H. Zgólkowa. Poznań 1998.
- Reber A.S.: *Słownik psychologii*. Przeł. B. Janasiewicz-Kruszyńska i in. Warszawa 2000.
- Runyan W.M.: *Historie życia a psychobiografia*. Warszawa 1992.
- Straś-Romanowska M.: *Los człowieka jako problem psychologiczny*. Wrocław 1992.
- Szymoń J.: *Lęk i fascynacja*. Lublin 1999.
- Tillich P.: *Dynamika wiary*. Przeł. A. Szostkiewicz. Poznań 1987.
- Tillich P.: *Męstwo bycia*. Przeł. H. Bednarek. Paris 1983.
- Tillich P.: *Prawda jest w głębi*. Przeł. J.A. Łata. Wrocław–Oleśnica 1996.
- Tillich P.: *Pytanie o Nieuwarunkowane*. Przeł. J. Zychowicz. Kraków 1994.
- Tillich P.: *Rzeczywistość Objawienia*. Przeł. J.A. Łata. Oleśnica 1998.
- Tillich P.: *Rzeczywistość Chrystusa – Nowy Byt*. Przeł. J.A. Łata. Oleśnica 1996.
- Tillich P.: *Systematic Theology*. Vol. 1. Chicago 1953.
- Toeplitz K.: *Kierkegaard*. Warszawa 1975.
- Whitehead T.: *Pokonać lęk*. Przeł. A. Lenobel. Warszawa 1995.
- Wojewoda M.: *Koncepcja lęku Pawła Tillicha na tle filozofii współczesnej*. W: *Filozofia jako sposób odczuwania i konceptualizowania ludzkiego losu*. Red. J. Bańka. Katowice 1999, s. 179–189.
- Wolicki M.: *Człowiek w analizie egzystencjalnej Viktora Emila Frankla*. Przemyśl 1986.
- Wolicki M.: *Egzystencjalno-analityczna koncepcja autotranscendencji i jej teologiczno-pastoralne aplikacje*. Przemyśl 1993.
- Wolicki M.: *Podstawy filozoficzne analizy egzystencjalnej i logoterapii*. Wrocław 2001.
- Wolicki M.: *Wpływy filozoficzne w analizie egzystencjalnej i logoterapii*. Wrocław 2002.
- Wójtowicz M.: *Perspektywy aksjologiczne logoteorii V.E. Frankla*. W: *Egzystencjalne i aksjologiczne wymiary prawdy, dobra i piękna*. Red. J. Gąda i W. Morszczyński [w druku].
- Wprowadzenie do psychologii egzystencjalnej*. Red. M. Opoczyńska. Kraków 1999.
- Zdrowie psychiczne*. Red. K. Dąbrowski. Warszawa 1985.

Marek Wójtowicz

The Experience of the Existential Anxiety as a Situation of Choice

S u m m a r y

Anxiety is a notion used in various contexts. The colloquial language uses it, side by side with *fright, fear, terror* etc., to refer to an emotional state that appears in a situation of menace. In psychology, anxiety is usually understood as a psychopathological symptom, resulting from unconscious conflicts disguised by the personality's defence mechanisms, or from a wrong course of the process of learning. It is only the existential current in psychology that treats anxiety as an essential phenomenon making part of man's unique nature. Such a point of view is based on the philosophers – existentialists' thought: proposed by S. Kierkegaard it found its place among crucial ontological theses in M. Heidegger's works.

The present study presents three conceptions by means of which some existential problems have been expressed and interpreted. All of them should be placed in the borderland between philosophical anthropology and psychology. According to P. Tillich, anxiety is the condition of becoming aware of the possibility of non-existence. Man's basic task is to face this challenge courage, which can truly happen only through an act of absolute faith. In V.E. Frankl's thought, suffering achieves an exceptional importance, for it is suffering that makes man pose and answer the question about the meaning of life. Through an individual's authentic attitude to the revealed dilemmas and quandaries, his or her fullness of personality is expressed. In K. Dąbrowski's theory, the experiencing of existential problems is one of the aspects of disintegration, that is of a fundamental mechanism that conditions man's psychic and mental development. In all of those conceptions, existential anxiety is treated and as experience inextricably linked with humanity. The fundamental and practical task that now presents itself is to choose an attitude towards life, for an individual has to address, in this way, the matter revealed through anxiety. The conceptions of the analysed authors clearly point out the authentic styles of life compatible with the truth about the human condition.

It seems that such reflections, even though they are abstract enough, may still have a palpable influence on man's immediate actions. They may be applied, for example,

to the practice of psychotherapy, since quite a few of those who turn for psychological help are persons suffering from existential problems. The methods of treatment, especially of psychiatric treatment, that have recently gained currency are typified by their almost complete ignorance of whatever goes beyond the psychophysical dimension of man's nature. The proposal to make use, in keeping with ancient traditions, of the philosophical thinking as psychotherapeutic factor may prove quite advantageous.

Marek Wójtowicz

Die Erfahrung einer existentiellen Angst als eine Auswahl-situation

Zusammenfassung

Die Angst ist ein Begriff, der in verschiedenen Kontexten gebraucht wird. In der Umgangssprache wird er neben *Furcht*, *Entsetzen* u. dgl. verwendet, um dem emotionalen Zustand in einer Bedrohungssituation Ausdruck zu geben. Die Psychologie versteht darunter gewöhnlich eine psychopathologische Erscheinung, die durch unbewusste, von Verteidigungsmechanismen der Persönlichkeit maskierte Konflikte oder fehlerhaften Lernprozess verursacht wird. Nur von der existentiellen psychologischen Strömung wird die Angst als ein für die Charakteristik der menschlichen Eigentümlichkeit wichtiges Phänomen betrachtet. Solche Auffassung fußt auf die Gedanken von existentiellen Philosophen: von S. Kierkegaard abgefasst ist sie in M. Heideggers Werken unter seinen ontologischen Schlüsselthesen aufgetaucht. Die Angst ist hier mit authentischer, ihrer Abhängigkeit, Endlichkeit und Tragik bewusster Erfahrung der eigenen Existenz verbunden.

Die vorliegende Arbeit präsentiert drei Auffassungen von existentiellen Problemen. Alle sollten sich an der Grenze der philosophischen Anthropologie und der Psychologie einfinden. P. Tillich versteht unter dem Begriff *Angst* ein solcher Zustand, in dem man sich die Möglichkeiten des Nichtseins zum Bewusstsein bringt. Die Hauptaufgabe eines Menschen ist es, sich dieser Bedrohung mutig zu widersetzen, was sich ausschließlich durch ein Bekenntnis des absoluten Glaubens vollziehen kann. Die Idee von V. E. Frankl gibt dem Leiden eine besondere Bedeutung, denn es lässt den Menschen Fragen nach dem Lebenssinn stellen und diese beantworten. In der authentischen Stellung zu enthüllten Zwiespalten und Dilemmata kommt die ganze Fülle der persönlichen Dimension eines Individuums zum Ausdruck. Nach der Theorie von K. Dąbrowski gehört die Erfahrung von existentiellen Problemen zu Desintegrationsaspekten – also zu dem, die psychische und geistige Entwicklung eines Menschen auslösenden Mechanismus. Nach den allen Auffassungen wird die existentielle Angst als eine solche Erfahrung betrachtet, die mit der Menschlichkeit untrennbar verbunden ist. Zum vordringlichen, praktischen Problem wird die Entscheidung über die allgemeine Lebenseinstellung, denn ein Individuum muss zu den, in der Angst enthüllten Inhalte eine richtige

Stellung nehmen. Die Meinungen von den erwähnten Autoren weisen eindeutig auf eine wirkliche, der Wahrheit über den Menschen entsprechende Verhaltensweise hin.

Wie es scheint, sind diese Überlegungen, obwohl auf einer hohen Abstraktionsstufe angestellt, für den Bereich der direkten menschlichen Tätigkeit von großer Bedeutung. Sie können beispielsweise in psychotherapeutischer Praxis Anwendung finden, wo nicht wenige Menschen mit existentialen Problemen psychologische Hilfe suchen. Die heutzutage bevorzugten, v. a. psychiatrische Behandlungsmethoden ganz und gar all das missachten, was über die psychophysische Sphäre des Menschen hinausgeht. Vielleicht wäre es günstig, der altertümlichen Tradition gemäß, die philosophischen Ideen als ein psychotherapeutischer Faktor anzuwenden.

Spis treści

| | |
|---|-----|
| Wstęp | 7 |
| Rozdział I | |
| Lęk jako kategoria wielowymiarowa | 13 |
| Potoczny sposób rozumienia lęku | 13 |
| Problematyka lęku w głównych kierunkach psychologicznych | 18 |
| Lęk jako cecha kondycji ludzkiej | 42 |
| Rozdział II | |
| Problem lęku egzystencjalnego w myśli Paula Tillicha, Viktora Emila Frankla i Kazimierza Dąbrowskiego | 58 |
| Wyróżnione miejsce zagadnień egzystencjalnych w antropologii filozoficznej Paula Tillicha | 58 |
| Lęk nieusuwalnym wymiarem egzystencji człowieka | 59 |
| Męstwo bycia | 64 |
| Mozliwe postawy wobec lęku egzystencjalnego | 73 |
| Koncepcja <i>homo patiens</i> Viktora Emila Frankla | 76 |
| Sytuacja egzystencjalna współczesnego człowieka | 77 |
| Człowiek w obliczu cierpienia | 84 |
| Wybór postawy wobec problemów egzystencjalnych | 91 |
| Pozytywne aspekty dezintegracji psychicznej w koncepcji Kazimierza Dąbrowskiego | 94 |
| Rozwój psychiczny człowieka | 94 |
| Problemy egzystencjalne wpisane w dynamikę procesów dezintegracji psychicznej | 102 |
| Rozwój jako stojące przed człowiekiem wyzwanie | 106 |

Rozdział III

| | |
|---|---------|
| Konsekwencje odczytania doświadczenia lęku egzystencjalnego jako sytuacji wyboru dla teorii i praktyki psychoterapii | 112 |
| Możliwości wyboru w sytuacji doświadczania lęku egzystencjalnego | 112 |
| Stosunek współczesnej psychoterapii do problemów egzystencjalnych człowieka | 118 |
| Myślenie filozoficzne jako droga samorozwoju i psychoterapii | 125 |
| Zakończenie | 135 |
| Bibliografia | 138 |
| Summary | 141 |
| Zusammenfassung | 143 |

Projektant okładki
Marzena Knichowiecka

Redaktor
Barbara Konopka

Redaktor techniczny
Małgorzata Pleśniar

Korektor
Irena Turczyn

Copyright © 2005 •
by Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego
Wszelkie prawa zastrzeżone

ISSN 0208-6330
ISBN 83-226-1458-6

Wydawca
Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego
ul. Bankowa 12B, 40-007 Katowice
www.wydawnictwo.us.edu.pl
e-mail: wydawus@us.edu.pl

Wydanie I. Nakład: 500 + 50 egz. Ark. druk. 9,25.
Ark. wyd. 10,0. Przekazano do łamania w maju 2005 r.
Podpisano do druku w lipcu 2005 r. Papier offset. kl. III,
80 g Cena 17 zł

Łamanie: Pracownia Składu Komputerowego
Wydawnictwa Uniwersytetu Śląskiego
Druk i oprawa: Czerny Marian. Firma prywatna „GREG”
ul. Wrocławska 10, 44-100 Gliwice



Marek Wójtowicz (ur. 1970), psycholog, pedagog, filozof, adiunkt w Katedrze Filozofii Chrześcijańskiej na Wydziale Teologicznym Uniwersytetu Śląskiego w Katowicach; zainteresowania naukowe: antropologia filozoficzna (zwłaszcza XIX i XX wieku), psychologiczne koncepcje człowieka, psychologia religii.

„Wydaje się, że postawa unikania problemów egzystencjalnych trwale zabezpiecza jednostkę przed przykrymi przeżyciami wewnętrznymi. Tak jednak nie jest. W każdej konkretnej historii życia, wcześniej czy później, ujawnia się nieuchronność losu. Dotyka ona najczęściej nagłym, zupełnie niekontrolowanym, a przez człowieka nieakceptowanym wydarzeniem bądź dokonującym się w dłuższej perspektywie czasowej poczuciem tracenia, przemijania, skończoności. Towarzyszy temu cierpienie, a cały mozolnie budowany system zabezpieczeń psychicznych upada. Paradoksalnie, postawa, której priorytetem jest osiągnięcie maksymalnej stabilności, okazuje się najmniej trwała, całkowicie nieodporna na nieodłącznie związane z ludzką egzystencją wyzwania losu”.

Fragment, s. 92